

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Cristina ANAUT UREÑA

**EDUCACIÓN EMOCIONAL:
FUNDAMENTACIÓN Y DISEÑO DE
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE
MANEJO EMOCIONAL**

TFG/*GBL* 2019/20

Grado en Maestro en Educación Primaria
Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Trabajo Fin de Grado
Gradu Bukaerako Lana

***EDUCACIÓN EMOCIONAL: FUNDAMENTACIÓN
Y DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
DE MANEJO EMOCIONAL***

Cristina ANAUT UREÑA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
GIZA, GIZARTE ETA HEZMUNTZA ZIENTZIEN FAKULTATEA

UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA
NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA

Estudiante / Ikaslea

Cristina ANAUT UREÑA

Título / Izenburua

Educación Emocional: fundamentación y diseño de programa de intervención de manejo emocional.

Grado / Gradu

Grado en Maestro en Educación Primaria / Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Centro / Ikastegia

Facultad de Ciencias Humanas, Sociales y de la Educación / Giza, Gizarte eta Hezkuntza Zientzien Fakultatea
Universidad Pública de Navarra / Nafarroako Unibertsitate Publikoa

Director-a / Zuzendaria

Jorge Santiago LÓPEZ MARTÍNEZ

Departamento / Saila

Departamento de Psicología y Pedagogía/ Psikologia eta Pedagogia Saila

Curso académico / Ikasturte akademikoa

2019/2020

Semestre / Seihilekoa

Primavera / Udaberria

Preámbulo

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, modificado por el Real Decreto 861/2010, establece en el Capítulo III, dedicado a las enseñanzas oficiales de Grado, que “estas enseñanzas concluirán con la elaboración y defensa de un Trabajo Fin de Grado [...] El Trabajo Fin de Grado tendrá entre 6 y 30 créditos, deberá realizarse en la fase final del plan de estudios y estar orientado a la evaluación de competencias asociadas al título”.

El Grado en Maestro en Educación Primaria por la Universidad Pública de Navarra tiene una extensión de 12 ECTS, según la memoria del título verificada por la ANECA. El título está regido por la *Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria*; con la aplicación, con carácter subsidiario, del reglamento de Trabajos Fin de Grado, aprobado por el Consejo de Gobierno de la Universidad el 12 de marzo de 2013.

Todos los planes de estudios de Maestro en Educación Primaria se estructuran, según la Orden ECI/3857/2007, en tres grandes módulos: uno, *de formación básica*, donde se desarrollan los contenidos socio-psico-pedagógicos; otro, *didáctico y disciplinar*, que recoge los contenidos de las disciplinas y su didáctica; y, por último, *Practicum*, donde se describen las competencias que tendrán que adquirir los estudiantes del Grado en las prácticas escolares. En este último módulo, se enmarca el Trabajo Fin de Grado, que debe reflejar la formación adquirida a lo largo de todas las enseñanzas. Finalmente, dado que la Orden ECI/3857/2007 no concreta la distribución de los 240 ECTS necesarios para la obtención del Grado, las universidades tienen la facultad de determinar un número de créditos, estableciendo, en general, asignaturas de carácter optativo.

Así, en cumplimiento de la Orden ECI/3857/2007, es requisito necesario que en el Trabajo Fin de Grado el estudiante demuestre competencias relativas a los módulos de formación básica, didáctico-disciplinar y practicum, exigidas para todos los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

En este trabajo, el módulo *de formación básica* permite enmarcar los contenidos acerca del tema en cuestión, siempre siendo estos acorde a las características del alumnado con el que se trabaja. En este caso, principalmente la asignatura de Bases Psicológicas: Individuo y medio social, así como Desarrollo evolutivo y aprendizaje y Educación Artística proporcionan una serie de contenidos acerca de las emociones y el desarrollo de estas en las personas, de la misma manera que la manera en la que pueden ser expresadas.

El módulo *didáctico y disciplinar* ha permitido conocer la manera correcta de plantear una propuesta de intervención en el aula, encontrándose esta en el marco pragmático del trabajo. Gracias a este módulo, se pueden concretar las metodologías y tipos de evaluaciones adecuadas a cada actividad en función de los objetivos propuestos a alcanzar. De esta manera, la creación de la propuesta de intervención se ha adaptado a las necesidades que el aula presenta haciéndola así efectiva.

Asimismo, el módulo *prácticum* nos ha permitido tener consciencia de la realidad que podemos encontrar en los centros educativos actuales, viendo así las necesidades que el alumnado presenta y a la que hay que dar respuesta en la medida de lo posible. No solo esto, también ha permitido poder llevar a cabo el planteamiento y la realización de esta propuesta de intervención, gracias a que se cuenta con el alumnado presente a lo largo de este.

Por último, el módulo *optativo* permite enmarcar diferentes contenidos y técnicas aprendidas para poder ponerlas en práctica a lo largo de la parte pragmática del presente trabajo. En especial, la asignatura Técnicas psicológicas de intervención en la escuela, ya que en ella se impartieron conocimientos acerca de la mejor manera de tratar con los niños y niñas dentro del aula.

Resumen

El presente trabajo acerca de la Educación Emocional pretende explicar cómo este tipo de educación permite el desarrollo íntegro de las personas. Desde épocas remotas, lo que ha primado en la escuela ha sido la enseñanza de los contenidos teórico-académicos dejando de lado todo aquello relacionado con lo emocional. Sin embargo, diversos autores comenzaron a hablar del término *Inteligencia Emocional* derivando en la formación de esta nueva educación para tener en cuenta en el sistema educativo actual. Además, la propuesta realizada se basa en un modelo empírico y evaluado de manera cualitativa a través de evaluación inicial, continua y final, diseñado para 2º de Educación Primaria. Tiene el objetivo de trabajar y mejorar el reconocimiento emocional, la empatía, la autoestima, el autocontrol emocional y alcanzar un mayor umbral de tolerancia a la frustración. Así pues, esta nueva educación tiene el objetivo principal de conseguir el desarrollo íntegro de las personas.

Palabras clave: Emociones; Inteligencia Emocional; Educación Emocional; Escuela y Autocontrol emocional.

Abstract

The current project about Emotional Education aims to explain the pros and cons of its application in classrooms. Since remote ages what prevailed was teaching theoretical and academical contents disregarding those related to emotions. Nevertheless, one day several authors began to talk about Emotional Intelligence leading to the creation of this new education in order to take it into account in the current educational system. Furthermore, the proposal is based on an empirical model, which is qualitatively assessed through initial, continuous and final assessments, designed for 2nd grade of Primary Education. It has the main goal of working and improving emotional recognition, empathy, self-esteem, emotional self-control and reaching a higher level of tolerance to frustration. Therefore, this new education has the main goal of achieving the full people's development.

Keywords: Emotions; Emotional Intelligence; Emotional Education; School and Emotional self-control.

Índice

Introducción

1. Marco teórico	3
1.1. Las emociones	3
1.1.1. Antecedentes del concepto <i>emoción</i>	3
1.1.2. Qué son las emociones	4
1.1.3. Importancia del apego y tipos de emociones	8
1.1.4. Funciones de las emociones	14
1.2. Inteligencia Emocional	17
1.2.1. Antecedentes de la Inteligencia Emocional	17
1.2.2. Concepto de Inteligencia Emocional actual	23
1.3. Educación Emocional	28
1.4. Educación Emocional en el ámbito educativo	35
2. Marco pragmático	46
2.1. Marco general	46
2.2. Justificación	47
2.3. Contenidos relacionados con el currículo	51
2.4. Objetivos generales	52
2.5. Objetivos específicos	53
2.6 Propuesta de intervención	55
2.6.1. Evaluación	56
3. Análisis y valoración personal	82

Conclusiones y cuestiones abiertas

Referencias

Anexos

- A. Anexo I : ¿Reconocemos las emociones?
- B. Anexo II : ¿Reconocemos las emociones?
- C. Anexo III : ¡Nos ponemos la careta!
- D. Anexo IV : ¡Nos ponemos la careta!
- E. Anexo V : Pintores musicales
- F. Anexo VI : Pintores musicales
- G. Anexo VII : Entendiéndonos
- H. Anexo VIII : Entendiéndonos
- I. Anexo IX : Te quiero porque...
- J. Anexo X : Te quiero porque...
- K. Anexo XI : Cómo me siento cuando...
- L. Anexo XII : Cómo me siento cuando...
- M. Anexo XIII : Tras las bambalinas
- N. Anexo XIV : Tras las bambalinas
- Ñ. Anexo XV : Creando rinconcitos
- O. Anexo XVI : Creando rinconcitos
- P. Anexo XVII : Mente en blanco y a seguir mejorando
- Q. Anexo XVIII : Rincón de la calma

INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado nace con la intención de conocer más acerca de qué trata la Educación Emocional y cómo podría aplicarse dentro del sistema educativo que se rige en la actualidad. Además, se podrá conocer las ventajas y desventajas que este tipo de educación propone. Para ello, se plantea una posible propuesta de intervención que se llevaría a cabo en el 2º curso de Educación Primaria a lo largo de 10 sesiones de aula.

En primer lugar, se encontrará el marco teórico del trabajo. En este se abordarán temas acerca de qué son las emociones, el antecedente del propio término e incluso las funciones que tienen. Además, se podrá encontrar información acerca del término Inteligencia Emocional y diversos autores que han influido en la posterior creación de esta. Por último, se hará también hincapié al conocimiento que ofrece la Educación Emocional y cómo influye y la importancia que esta tiene dentro del ámbito educativo.

En segundo lugar, se encontrará el marco pragmático del trabajo. En él se detallará un marco general del tema en cuestión para situar correctamente la propuesta, además de la justificación del tema escogido a trabajar y los contenidos relacionados con el currículo. En esta parte se podrá encontrar también tanto los objetivos generales como específicos que permiten trabajar y ser abordados a lo largo de la propuesta planteada.

Destacando otro de los apartados que componen esta segunda parte del trabajo, se podrá encontrar la propuesta de intervención con su posterior y adecuada evaluación de los contenidos. En ella, se trabajarán los temas de reconocimiento emocional, autoestima, empatía, tolerancia y manejo de frustración y autocontrol emocional, siendo estos tan importantes en el día a día de las personas para conseguir establecer unos buenos niveles de bienestar tanto personal como social. Además, se detallarán las metodologías empleadas.

Por último, este trabajo finalizará con una valoración y análisis personal a modo de reflexión acerca de lo que ha sido el trabajo del tema de la Educación Emocional en cuestión y las ventajas y desventajas que existen a mi parecer tras haber realizado el

trabajo. Además, se podrá encontrar el apartado de conclusiones y cuestiones abiertas que recogerá las ideas principales que se pueden obtener tras haber llevado a cabo la consecuente revisión bibliográfica del tema y que son necesarias a tener en cuenta.

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Las emociones

1.1.1. Antecedentes del concepto emoción

El presente trabajo trata de abarcar el tema emocional, más concretamente la Educación Emocional, la cual desde principio de los años noventa del siglo pasado ha ido teniendo cada vez más relevancia en la sociedad actual. Es la Educación Emocional otro tipo de educación alternativa y complementaria a la que actualmente rige nuestro sistema educativo, que ofrece no solo la posibilidad de un crecimiento académico sino también personal.

En primer lugar, para poder contextualizar la Educación Emocional es necesario partir de los antecedentes propios del término *emoción*.

Ya desde tiempos de Platón se hacía referencia al término de *emoción*, puesto que la mente era entendida como el conjunto formado no solo por la cognición, sino también por la motivación y emoción.

Siguiendo al hilo, ya alcanzada la mitad del siglo XIX, en concreto en el año 1872, el naturalista Charles Darwin hizo referencia a las emociones, etiquetando a estas de innatas que se han ido desarrollando con el paso de la evolución en cada persona. Doce años más tarde, otro autor como fue William James propuso una idea totalmente contraria a Darwin, puesto que comentaba que la respuesta emocional que se daba ante los cambios del entorno que rodeaba a las personas eran las que daban lugar a las emociones. De este modo, para el segundo autor, las emociones no eran consideradas innatas.

1.1.2. *Qué son las emociones*

Una vez explicados los antecedentes del término emoción, cabe destacar que, la palabra *emoción* proviene del latín “*emovere*” cuyo significado es hacer mover, retirar, etc. Teniendo en cuenta a lo propuesto por RAE, se trata de la “alteración de ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.” Tal y como dice Mora y Sanguinetti (2004), citado en Mora Teruel (2013), es la “reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo”. (p.2). O bien según Bisquerra (2003) “estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12)

En términos biológicos, la emoción tal y como afirma Mora (2012) “es una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico)” (p.14). Para que las emociones lleguen a completarse, tiene que llevarse a cabo un proceso determinado. En primer lugar, la información sensorial tiene que llegar hasta los centros emocionales del cerebro de cada persona, para que después se consiga dar y garantizar una respuesta adecuada. Además, esta interpretación de la información que ha llegado hasta nuestro cerebro va a ocurrir en una zona cerebral concreta denominada neocórtex. Atendiendo al mismo autor, la emoción también puede ser considerada tal y como dice Mora (2013) como “esa energía codificada en la actividad de ciertos circuitos del cerebro que nos mantiene vivos” (p.65).

Pero, previo a llevar a cabo la realización de la acción correspondiente en función de la emoción que suscita, es necesario tener en cuenta que en cada persona se producen dos tipos de valoraciones diferentes. La primera de ellas es la primaria, la cual hace referencia a si la emoción provoca efectos positivos o negativos en nosotros. Por otro lado, se encuentra la secundaria, que evalúa si se cuentan con los suficientes recursos personales para hacer frente a estas emociones percibidas. Se adjunta la siguiente figura que explica el proceso que va desde la información sensorial hasta la consecución de una respuesta adecuada.

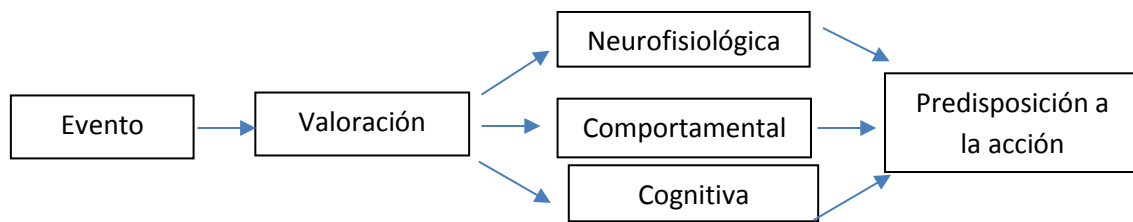


Figura 1. Concepto de emoción. Tomado de Bisquerra (2003).

Por ello, es posible afirmar que la parte emocional de cada persona está conectada a través de varias redes con la parte racional. Teniendo en cuenta lo propuesto por Mora Teruel (2013) “cognición-emoción es, pues, un binomio indisoluble que nos lleva a concebir de cierto que no hay razón sin emoción” (p.42). De esta manera, tanto una como la otra se influyen positivamente buscando el equilibrio requerido siendo además factores fundamentales en la consecución de este logro o respuesta.

Además, resulta destacable mencionar que la emoción consta de diferentes componentes, siendo estos diferentes entre sí. Puede encontrarse el componente neurofisiológico, el cual hace referencia a todas aquellas respuestas ante una emoción que se realizan de manera irreflexiva (rubor, sudoración, etc.) pero que se pueden llegar a controlar a través del trabajo de diferentes maneras de relajación. Otro de los componentes de la emoción es la observación del comportamiento de las personas ante las emociones para así proceder a una adecuada identificación de estas. El tercer elemento que forman parte de las emociones es el componente cognitivo, el cual es el encargado de hacer consciente un estado emocional y poder adjudicarle de este modo una etiqueta correspondiente.

Por lo tanto, según Mora Teruel (2013) “la emoción es la energía que mueve el mundo” (p. 41). En otras palabras, la emoción es considerada como el empuje que nos lleva a realizar determinadas acciones, en función de los efectos que estas produzcan en nuestro interior.

Dependiendo de la clase de emoción que nos provoque, las reacciones conductuales hacia estas serán de una manera determinada u otra. Si una situación nos produce un placer determinado, por consiguiente, esa acción será realizada, a diferencia de si la emoción que nos provoca es todo lo contrario consiguiendo así que no se lleve a cabo.

En función de estas reacciones conductuales podemos hacer hincapié también en las reacciones emocionales. Según Mora (2012) “es un mecanismo puesto en marcha de modo automático, ya que tiene por finalidad realizarse en el menor tiempo posible” (p.15). Hay que tener en cuenta que cada persona va a responder de una manera concreta ante determinadas situaciones posibles. Por lo que, en función del contexto que englobe a la persona su respuesta va a ser una u otra.

Por ello, el papel que juega el reconocimiento emocional en estas reacciones emocionales es fundamental para poder conseguir el equilibrio a nivel personal y social que tanto se busca. Se tiene que ser consciente de la importancia de saber etiquetar lo qué nos provocan determinadas realidades sociales para poder hacer frente a las demandas que el entorno propone. Es de este modo por el que las personas sabrán actuar correctamente en función de las emociones experimentadas en el interior de estas mismas.

Es necesario tener también en cuenta en relación con el reconocimiento emocional que, las emociones van siempre acompañadas de una expresión facial, de manera que hace mucho más sencilla su posterior identificación. Por ejemplo, cuando una persona está alegre sonríe o por el contrario si está enfadada tiende a fruncir el ceño. De este modo, los individuos conocen la manera correcta de actuar tanto con uno mismo como con los demás, debido a que se interpretan correctamente las emociones. Es de esta manera que, tal y como menciona Bisquerra (2003) “aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales” (p.13).

Uno de los aspectos en relación tanto con el reconocimiento emocional como con las reacciones conductuales y emocionales es el autocontrol emocional. Según la obra de Caruana Vañó, y Tercero Giménez (2011) se trata de la “habilidad para gestionar las propias acciones, pensamientos, y sentimientos de forma adaptativa y flexible en todos los contextos” (p.136). Se trata de un proceso arduo y costoso, que comienza desde la infancia de las personas y que gracias al vínculo que se establece con las figuras de apego se va consiguiendo dominar. Además, destacando lo que propone Bisquerra (2003) “el

autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos” (p.19).

Es por tanto necesario primeramente aprender la mejor manera de autocontrolarse ante diversas situaciones que puedan provocar en las personas respuestas impulsivas y sin escasa racionalidad. Una vez las personas sean conocedoras de la forma en la que se consigue, es fundamental transmitirlo y enseñarles a los demás, y en especial a los niños y niñas a hacerlo. De esta manera, una vez que se controlen las emociones que uno experimenta, las reacciones serán acordes a las situaciones.

Una manera muy efectiva de poder alcanzar un grado de autocontrol adecuado es a través de la adquisición del lenguaje, ya que es por medio del diálogo interno donde las personas consiguen calmarse, centrarse en las emociones que experimentan y pensar en ellas y ya después actuar correctamente. Pero no solo se puede conseguir a través del lenguaje. Existen diversas técnicas que pueden facilitar a las personas a llevar un autocontrol correcto, como pueden ser contar hasta un número determinado o estrategias de relajación a través de la respiración o incluso meditación y mindfulness.

De esta manera, Sánchez Gutiérrez (2011) al hablar de los efectos de la meditación y el mindfulness afirma que “sus efectos positivos son en el bienestar psicológico y fisiológico general, ayudando a alejar preocupaciones o pensamientos intrusivos respecto a un problema o afección, generando mayor conciencia y autocontrol de procesos fisiológicos y emociones disfuncionales” (p.248-249).

Al contar con diferentes maneras de conseguir el autocontrol buscado, los individuos y en especial los más pequeños, pueden guiarse por la razón antes que por la impulsividad y conocer la mejor manera de actuar. Si esto no se enseña desde edades tempranas, a medida que las personas van creciendo presentarán serias dificultades para poder conseguirlo. Además, los niños y niñas que cuentan con una serie de situaciones indeseadas tanto familiares como sociales tienen nivel de autocontrol inferior. Por ello, cabe afirmar tal y como postula Caruana Vañó y Tercero Giménez (2011) “los niños/as con un autocontrol pobre tienen tendencia a un comportamiento inmaduro” (p.137), lo que provoca que este hecho afecte no solo a las relaciones intrapersonales que establece con el resto de los individuos. Además, como señala en la obra Caruana Vañó

y Tercero Giménez (2011) “la tensión emocional prolongada obstaculiza las capacidades intelectuales de las personas y dificulta el aprendizaje” (p.137).

A modo de diferenciación y en relación con lo anterior, las emociones son por tanto acciones que se realizan de manera inconsciente, autónoma, que terminan convirtiéndose en hechos conscientes, provocando los sentimientos. En otras palabras, los sentimientos son las sensaciones que una persona tiene cuando esta es conocedora de que las reacciones emocionales que presenta ante una determinada situación se hacen conscientes. Tal y como afirman Fernández-Berrocal y Pacheco (2002) “los sentimientos son un sistema de alarma que nos informa sobre cómo nos encontramos, qué nos gusta o qué funciona mal a nuestro alrededor con la finalidad de realizar cambios en nuestras vidas” (p.3). Se asegura a su vez que los sentimientos son acciones emocionales voluntarias, debido a su consciencia a diferencia de las reacciones emocionales innatas, las cuales vienen dadas desde el momento del nacimiento.

Por ello, las personas tienen que aprender desde edades muy tempranas a cómo actuar en función del contexto que les rodee. Así pues, una de las herramientas que se emplean para que los niños y niñas aprendan a saber cómo actuar en diferentes contextos es a través del juego. En función de las emociones que los niños puedan experimentar en las diferentes situaciones, estas serán expresadas de una manera u otra y la manera de jugar será distinta. Es esta otra forma útil de poder trabajar las emociones desde una perspectiva más práctica y significativa para el alumnado, consiguiendo así que lo que aprendan a través de este sirva para ponerlo en práctica para su supervivencia.

1.1.3. Importancia del apego y tipos de emociones

Antes de comentar qué tipo de emociones se pueden encontrar, es necesario llevar a cabo la explicación del desarrollo que tiene lugar de las emociones en las personas. Las personas van a empezar a experimentar y mostrar las emociones a partir del apego que tengan con sus personas de referencia. Por ello, este tiene un papel fundamental.

El estilo de apego que desde edades tempranas se mantiene con las personas va a estar muy relacionado con las reacciones emocionales y conductuales que se tengan. Como

señalan Caruana Vañó y Tercero Giménez (2011) “el estilo de apego define el estilo con que nos enfrentamos a las relaciones con las personas y la forma de estar en el mundo” (p.69). Por ello, el apego es la primera respuesta emocional que las personas expresan ante los demás, debido a que reaccionan de diferentes maneras en función del estilo de apego que se tenga. Además, en función del tipo de estilo, las consecuencias que esto tiene son muy importantes debido a que va a condicionar a la hora de establecer relaciones con los demás y la manera en la que se gestionen las emociones.

Una vez que las personas han establecido un tipo de apego con el resto presentan un desarrollo en cuanto a la evolución emocional. En referencia a esto se destaca que las personas desde el momento del nacimiento advierten las emociones de manera muy intensa, puesto que así ven las situaciones que les rodean. Solo hacen distinción entre si lo que les provoca es una sensación agradable o no. En función de esto, las personas aprenderán a actuar de una manera u otra.

Como previamente se ha comentado, la necesidad del conocimiento de las emociones es fundamental ya desde la etapa infantil para poder establecer relaciones sociales de éxito que garanticen una buena y adecuada incorporación al mundo social de estos. Haciendo referencia al niño o niña, tal y como menciona Caruana Vañó y Tercero Giménez (2011) “las nuevas relaciones que mantiene con sus compañeros/as le hará ver que existen perspectivas diferentes a las suyas y eso le ayudará a conocer mejor las emociones, tanto propias como las de los demás” (p.74). Esto quiere decir por tanto que, los niños y niñas al ser conocedores de que una misma situación puede provocar o evocar emociones que para unos pueden ser agradables y que causen placer y para otros sea todo lo contrario.

Además, conforme estos van creciendo, aprenden que existen emociones más específicas y a su vez a diferenciarlas y saber la manera correcta en la que actuar ante estas. Las emociones que van experimentando van siendo cada vez más complejas, pasando en primer lugar por el conocimiento de aquellas denominadas primarias o básicas. Estas son conocidas como aquellas que tienen expresiones faciales fáciles de reconocer puesto que los patrones que siguen son más o menos iguales en todos los individuos. Además, tal y como postula Greenberg (2007) “son tus sentimientos

“verdaderos” más básicos. Los que sientes en lo más profundo. Son los que definen verdaderamente lo que sientes” (p.101).

Por ello, cabe destacar que a pesar de que diversos autores postularan emociones básicas diferentes, otros de ellos, tal y como dice Bisquerra (2009) “han hecho referencia a “las seis básicas”: miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa, asco” (p.89). Un ejemplo de autor que presenta estas emociones como las emociones básicas en todas las personas es el psicólogo Paul Ekman, el cual en 1973 planteó las emociones que han sido citadas anteriormente como las emociones primarias en las personas.

Pero no solo se pueden encontrar emociones primarias o básicas, sino también otro tipo de emociones denominadas secundarias, las cuales surgen a partir de la unión de dos emociones primarias. En este caso, no presentan expresiones faciales fáciles de distinguir debido a que cada persona puede reaccionar de una manera u otra en función del contexto sociocultural en el que se encuentre inmerso. A modo de ejemplo de algunas de ellas, podemos encontrarnos con la envidia, los celos, la ansiedad, vergüenza, frustración, etc.

A modo de apunte, cabe destacar que también se da la existencia de las emociones consideradas terciarias. Estas aparecen cuando bien se juntan tres emociones de las consideradas como básicas o primarias o incluso, tal y como asegura Bisquerra (2009) “también pueden ser el resultado de combinar una emoción primaria con una secundaria” (p.80).

A pesar de la existencia de diferentes tipos de emociones en cuanto a complejidad, surge la necesidad de hacer distinción a su vez entre el tipo de emociones que existen en nuestra naturaleza. De este modo, se puede llevar a cabo una clara diferenciación entre las emociones negativas, positivas e incluso ambiguas.

En referencia a las primeras son aquellas que se producen cuando se dan situaciones amenazantes o de bloqueo para las personas. A diferencia de estas, las emociones positivas son aquellas que se dan cuando se consiguen los procesos que las personas creen necesarios para alcanzar sus propios objetivos. Cabe destacar que, tal y como Bisquerra (2009) argumenta “estos objetivos son, básicamente, asegurar la

supervivencia y progresar hacia el bienestar” (p.74). Por ello, se constata que según Bisquerra (2011) “las emociones positivas producen una predisposición a la aproximación; mientras que las emociones negativas a la evitación” (p.45).

En referencia a las últimas mencionadas, cabe destacar que las emociones ambiguas pueden ser consideradas tanto positivas como negativas al mismo tiempo en función de la situación y la persona que las experimente. De esta manera, en lo que se parece a las emociones positivas es que su periodo de tiempo de duración es breve y en cuanto a las negativas es que requiere del uso de diferentes recursos para poder afrontar una situación en concreto (Bisquerra, 2009).

Por ello, siguiendo con lo propuesto por este último autor comentado, cabe destacar y exponer Tabla 1 en la que se explican estos tres tipos de emociones y cuáles forman parte de cada grupo.

Tabla 1: Clasificación pedagógica de las emociones. Extraído de Bisquerra, 2009. (p.92).

EMOCIONES NEGATIVAS
Miedo: temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
Ira: rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, importancia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo.
Tristeza: depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pensar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
Asco: aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.
Ansiedad: angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
Vergüenza: culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.

EMOCIONES POSITIVAS

Alegría: entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.

Amor: aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.

Felicidad: bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad.

EMOCIONES AMBIGUAS

Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia, anticipación, expectativa.

Pero no solo existen los diferentes tipos que han sido explicados previamente acerca de si se tratan de emociones primarias o secundarias o bien negativas, positivas e incluso ambiguas. También existen diferentes enfoques que permiten la clasificación de las diferentes emociones que las personas pueden experimentar ante determinadas situaciones. Si nos basamos en los enfoques cognitivos (compuesto por el componente cognitivo explicado en el apartado anterior) estos van a describir las emociones en función de la valoración que provoque en la persona. Por ello, se puede observar la existencia de un mayor número de emociones, tal y como muestra la Tabla 2.

Tabla 2: Emociones según valoración cognitiva. Extraído de Caruana Vañó y Tercero Giménez, (2011), adaptado de Lazarus, 2000. (p.72).

Emoción	Tema central o valoración cognitiva
Ira	Una ofensa degradante contra mí y los míos.

Ansiedad	Enfrentarse a una amenaza incierta, existencial.
Miedo/Temor	Un peligro físico real o inminente, concreto y arrollador.
Culpa	Haber transgredido un imperativo moral.
Vergüenza	No haberse mantenido a la altura de los propios ideales. Fracasar en vivir de acuerdo con el yo ideal.
Tristeza	Experimentar una pérdida irreparable.
Envidia	Querer/Desear lo que otro tiene.
Celos	Resentimiento frente a una tercera persona por la pérdida o amenaza del afecto o favor de otra persona.
Repugnancia/asco	Tener o estar demasiado cerca de algo (objeto, idea) “indigesto” (sentido figurado).
Felicidad	Hacer progresos razonables hacia el logro de un objetivo.
Orgullo	Mejorar la identidad personal por el logro de algo valorado y deseado (rendimiento, un honor, un mérito), bien por sí mismo, bien o por alguien con quien nos identificamos.
Alivio	Una condición molesta o dolorosa, e incongruente con nuestro/s objetivo/s personal/es que cambia a mejor o se ha eliminado.
Esperanza	Temer lo peor, pero anhelar algo mejor.
Amor	Desear o participar en el afecto, habitualmente, aunque no necesariamente recíproco.
Compasión	Sentirse conmovido por el sufrimiento ajeno y desear ayudar.
Gratitud	Aprecio por una donación altruista que aporta un beneficio personal

Experiencias estéticas	Emociones provocadas por estas experiencias. Pueden ser cualquiera de las anteriores.
------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

1.1.4. Funciones de las emociones

En relación con el tema, las emociones también cuentan con una serie de funciones que conviene destacar.

En primer lugar, se hace referencia a la función cognitiva que estas presentan. Las emociones influyen en el pensamiento de las personas, tanto de manera positiva como negativa. Como describe Mora Teruel (2013) “las emociones sirven para otras muchas funciones, y de forma destacada, para almacenar y evocar memorias de una manera más efectiva” (p.66). Es decir, se recordarán situaciones a través de emociones y sentimientos que estas evoquen, de manera que una persona positiva tenderá a recordar lo bueno de ese momento, a diferencia de una persona negativa que será lo inverso. Es por ello, por lo que las emociones están en completa relación con el pensamiento de las personas y la manera de actuar de esta. Se destaca por tanto que, tal y como afirma Sanz de Acedo (2012) “lo emocional y lo cognitivo se mezclan en el cerebro. Lo emocional tiene efectos sustanciales y medibles en lo cognitivo y en la acción” (p.376).

Otra de las funciones que tienen las emociones es la motivadora. Las emociones y la motivación no son independientes entre sí. Gracias a la existencia de las emociones, provoca que la motivación de la persona aumente o disminuya en función de la situación en la que se encuentre. Si una persona está emocionada por llevar a cabo una actividad concreta, la motivación de esta aumentará provocando una buena forma de trabajo. Por lo tanto, tal y como dice Sanz de Acedo (2012) “puede decirse que las emociones ayudan a las personas a conseguir lo que consideran importante para satisfacer sus necesidades fisiológicas, cognitivas y sociales, se eleva así su capacidad de esfuerzo y eficacia conductual” (p.364). Por ello, las emociones son los incentivos que llevan a las personas a la realización de determinadas acciones tanto sociales como personales.

Además de estas funciones, las emociones cuentan a su vez con una función primaria como es la función adaptativa. A través de las emociones se consigue que, las personas se adapten de una manera u otra a las demandas sociales que presentan. Es por ello por lo que, en función de lo que el entorno exija y la emoción que desata en el sujeto, la realización de la acción y las condiciones ambientales que le rodeen, se va a llevar a cabo de una manera u otra. Hay situaciones en las que la información que llega a los sujetos no es lo suficiente como para llevar a cabo una acción, por lo que el papel de las emociones acaba siendo imprescindible y fundamental.

Otra de las funciones conveniente a destacar de las emociones es la interpersonal. Gracias al papel que juegan las emociones en nuestra vida diaria se puede conseguir establecer relaciones sociales con los demás, además de adoptar determinadas conductas en cuestión. Tal y como asegura Bisquerra (2009) “sirven para comunicar a los demás cómo nos sentimos y también sirven para influir en los demás” (p.71). Es por ello por lo que, a través de la transmisión de las emociones propias, podemos entablar conversaciones o bien lazos con los demás debido a que comunicamos la manera en la que nos encontramos o qué nos hace sentir determinadas situaciones. Es de este modo que, podemos conocer mejor a las personas y lo que ellas también sienten. Así, tal y como dice Oatley (1992), citado en Sanz de Acedo (2012), “si las emociones son positivas, unen a las personas, integran y favorecen el compromiso social; si son negativas, general distanciamiento y rechazo” (p.366).

Y en relación con esta función, se encuentra también que las emociones cuentan con funciones importantes en la consecución del bienestar emocional de las personas, consiguiendo de este modo un bienestar físico y mental en ellas.

En estrecha relación con la función interpersonal se encuentra la función informativa. Las emociones también sirven para no solo informar a los demás de cómo nos sentimos o todo aquello que experimentamos, sino también para informarnos a nosotros mismos de las cosas. Es así como es conveniente decir que las emociones son la manera de transmitir más eficaz que existe (Mora, 2013).

Es adecuado añadir también que, a pesar de las diferentes funciones que presentan las emociones, se destaca también la intervención que llevan en diferentes procesos mentales como pueden ser la memoria, razonamiento o incluso la creatividad. En función del grado de reconocimiento y autocontrol que se tenga de estas, los niveles de estos procesos mentales varían.

Como bien queda reflejado, las emociones no solo presentan un tipo de función concreta, sino que intervienen en diferentes estando todas ellas conectadas de una manera u otra entre sí. Por ello, es completamente necesario que las personas desde edades tempranas adquieran un buen desarrollo de estas funciones para alcanzar así los objetivos de cada una de ellas.

1.2. Inteligencia Emocional

En relación con el apartado anterior, el trabajo de las emociones a todos los niveles de la vida y en especial cuando los individuos son pequeños, es fundamental para poder distinguir y expresar estas tanto para uno mismo como para los demás. Es por tanto donde juega un papel muy importante la escuela. Desde siglos atrás, la escuela solo se dedicaba a formar a los alumnos en cuanto a contenidos teóricos se refiere. Esto era conocido entonces como inteligencia. De esta manera, todo aquello que estuviera fuera de lo que era considerado contenido a aprender se excluía.

Pero con el paso de los años, la sociedad fue demandando diferentes contenidos para tener en cuenta a la hora de impartir. En concreto, todo lo que abarcaba el tema emocional fue necesario de tratar siendo por tanto necesaria la puesta en práctica de la inteligencia conocida como *Inteligencia Emocional*.

1.2.1. Antecedentes de la Inteligencia Emocional

Antes de adentrarse en los antecedentes mismos del término *Inteligencia Emocional*, cabe destacar primeramente la concepción que se ha desarrollado acerca del concepto *Inteligencia*. Desde un primer momento, los hombres cultos de la Historia Antigua ya mostraban interés acerca de todo lo relacionado con la inteligencia. Pero es probable que, las primeras investigaciones que se llevasen a cabo acerca de la inteligencia se adjudicasen a Paul Broca (1824-1880). Este se encargó de conocer la medida que tenía el cráneo humano, además de saber cuál es la manera en la que este estaba formado.

Posteriormente, entre los años 1822 y 1911, Francis Galton, bajo las ideas que había adquirido de Darwin, llevó a cabo una serie de investigaciones acerca de los genios y su capacidad intelectual. Mientras tanto, el psicólogo alemán Wilhelm Wundt entre los años 1832 y 1920, indagó acerca de los procesos mentales que una persona lleva a cabo a través del método de la introspección.

A comienzos del siglo XX, concretamente en el año 1903, el Ministerio Francés de Educación dio la orden al pedagogo y psicólogo francés Alfred Binet para que llevara a cabo la creación de un instrumento específico que sirviera para conocer qué alumnos serían competentes a trabajar dentro de la escuela ordinaria y cuáles, por el contrario, deberían acudir a completar su escolarización en centros de educación especial. La muestra de este instrumento se completó y formalizó en el año 1905. De este modo surgió así el primer test de inteligencia utilizado en la sociedad con el que se conseguía llevar a cabo una discriminación entre niveles de inteligencia de las personas. En relación con esto último, cabe destacar que la finalidad principal de este test se basaba en la idea de la discriminación que perduró hasta finales de la década de los setenta del siglo pasado (Bisquerra, 2009).

Años más tarde, esta prueba de inteligencia se tradujo del idioma galo al anglosajón y pasó a ser reconocido como el *Test de Stanford-Binet*. Para seguir dándole reconocimiento, el encargado de adaptar esta prueba al inglés y seguir expandiéndola fue Lewis Terman, psicólogo estadounidense, a partir del año 1916. Cabe destacar que esta prueba fue utilizada durante el periodo de tiempo concurrido en la Primera Guerra Mundial, en la que gracias a este instrumento podían conocer las capacidades que los reclutas estadounidenses presentaban para la guerra. De este modo, al ponerse en práctica con los ciudadanos de a pie, tal y como señala Bisquerra (2009) “contribuyó a su difusión y conocimiento general” (p.118).

Destacable es que cuatro años antes de que Terman llevara a cabo el empleo de esta herramienta, en 1912, William Stern, psicólogo alemán, propuso por primera vez el término conocido como *Coeficiente Intelectual* (CI). Esta nueva terminología tuvo como resultado una gran difusión a lo largo de todo el mundo y más en concreto entre el mundo psicoeducativo.

Continuando con el recorrido histórico que presenta el término inteligencia, se destacan otros nombres reconocidos de autores que llevaron a cabo los siguientes hechos.

Uno de los discípulos que consiguió tener Wundt fue James McKeen Cattell, más conocido como Cattell. Fue un psicólogo americano que vivió entre los años 1860 y 1944 y difundió la idea entre la sociedad americana acerca de la importancia que los test de

inteligencia tenían sobre el rendimiento académico de las personas. Es decir, gracias a la elaboración de estas pruebas de inteligencia se podía conocer si las personas triunfarían o no académicamente.

En el año 1920, el psicólogo americano Edward Thorndike hizo mención por primera vez a un término que él propone, la *inteligencia social*. Según Bisquerra (2009) “se refiere a un modelo de personalidad y comportamiento que incluye una serie de componentes como sensibilidad social, comunicación [...]” (p.122). Este tipo de descubrimiento apenas tuvo importancia en los conocimientos que se consiguieron averiguar acerca de la inteligencia ya que casi ni se recordó. Es de esta inteligencia social de donde surgen las competencias y habilidades sociales que las personas deben adquirir y trabajar para conseguir una buena adaptación.

Otros autores como Spearman y Thurstone realizaron un análisis factorial de lo ya estudiado acerca de la inteligencia. Lo que se consiguió con esto fue no solo hacer que las herramientas empleadas para la medida fueran más exactas, sino que también se encontró una serie de factores. En concreto se encontró lo denominado *factor g* o *factor general*, a partir del que surgen los *factores s* o *factores específicos*, designados como las habilidades mentales primarias. Fueron un total de siete factores específicos que, tal y como asegura Bisquerra (2012) “se puede considerar como un antecedente remoto de las inteligencias múltiples (IM) de Gardner (1983)” (p.83).

Pero no solo los descubrimientos realizados por Spearman y Thurstone fueron precedentes de lo que posteriormente se explicará acerca de la *Teoría de las Inteligencias Múltiples*, sino que también lo obtenido por Cattell y Guildford lo son. De este último, se destaca que realizó una serie de trabajos acerca de la estructura que presentaba la inteligencia. Además, otro autor como fue Epstein propuso el término *Inteligencia Experimental*, pudiendo ser pionero a la hora de tratar el tema de la *Inteligencia Emocional*.

En relación con lo anteriormente comentado, cabe destacar que Howard Gardner manifestó su oposición ante el término *Coeficiente Intelectual (CI)* puesto que lo relacionaba con la escuela tradicional y por ello propuso la *Teoría de las Inteligencias Múltiples*. En 1993, Gardner publicó *Multiple Intelligences. The theory in practice* que su

traducción al español tuvo lugar en 1995. En esta obra, el psicólogo americano propone la existencia de siete diferentes inteligencias las cuales son las siguientes:

1. Inteligencia musical
2. Inteligencia cinético-corporal
3. Inteligencia lógico-matemática
4. Inteligencia lingüística
5. Inteligencia espacial
6. Inteligencia interpersonal
7. Inteligencia intrapersonal

Además, en el año 2001, este mismo autor añadió otras dos inteligencias más diferentes, las cuales fueron la Inteligencia Existencial y la Inteligencia Naturalista.

Pero las dos inteligencias más importantes a destacar en relación con lo postulado por Gardner son la Inteligencia Interpersonal e Intrapersonal.

Haciendo referencia a la *Inteligencia interpersonal*, esta es definida como aquella inteligencia que los seres humanos poseen para poder llevar a cabo análisis de los hechos sociales, junto con la resolución de los problemas que estos pueden presentar en la sociedad:

La inteligencia interpersonal es una de las facetas de personalidad que incluye la capacidad de liderazgo, resolver conflictos y análisis social. El análisis social consiste en observar a los demás y saber cómo relacionarnos con ellos de forma productiva. Otra forma de expresar la inteligencia interpersonal es poniendo el énfasis en la habilidad de comprender a los demás: lo que les motiva, cómo trabajan, cómo trabajar con otras personas de forma cooperativa. (Bisquerra Alzina, Pérez González y García Navarro, 2015, p. 30)

Es por tanto la inteligencia que permite establecer relaciones con los demás y entender los procesos emocionales que cada persona experimenta ante ciertas situaciones. Es además esta inteligencia considerada como la *Inteligencia Social* que Thorndike propuso en la década de los años 20 del siglo XX.

Por el contrario, la *Inteligencia intrapersonal* hace referencia a aquella que permite llevar a cabo la realización de la conciencia personal de cada individuo. De esta manera, cada persona se conocerá a sí misma y sabrá cuál será su manera de actuar correctamente en función de la situación que se dé. Es destacable que este tipo de inteligencia se encuentra en relación con la anteriormente comentada debido a que en el caso de que la persona conozca su propia manera de ser, puede tender a relacionarse y establecer relaciones con los demás atendiendo a estas circunstancias. De esta manera, tal y como postula Bisquerra (2009) “la inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de formase un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma apropiada para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida” (p.120).

De este modo, para Gardner, la *Inteligencia Emocional* que tanto se busca explicar estaría compuesta tanto por la inteligencia interpersonal como la inteligencia intrapersonal de las personas.

Con relación al contexto de las *Inteligencias Múltiples*, también se puede comprobar la existencia de otro modelo, en este caso el propuesto por Sternberg en el año 1988. Este autor propuso la existencia de una nueva teoría denominada *Teoría Triárquica*, la cual estaba compuesta por tres inteligencias diferentes a las cuales denominó *inteligencia analítica, práctica y creativa*. Pero, nueve años más tarde, Sternberg hizo mención acerca de una nueva inteligencia a la que decidió nombrar como *Inteligencia Exitosa*, la cual es mero resultado de la unión entre las tres anteriores. (Bisquerra Alzina et al., 2015). En este caso, la inteligencia analítica se relacionaba generalmente con lo que ha sido entendido hasta ahora por inteligencia, es decir, meramente con lo característico al nivel académico de las personas. Pero no solo esto es inteligencia, debido a que no solo lo académico es lo importante para conseguir formar a un ser humano.

Estas dos teorías además de compartir la característica de que sus autores encontraron diversos tipos de inteligencias, se ha mantenido en que cada una de estas son independiente de las demás. Pero, a pesar de las diferencias que existen entre ellas, resulta que no son tan diferentes como se creen debido a que tienen aspectos en común que provoca que estas se relacionen entre sí. Por ello, tal y como afirman Bisquerra

Alzina et al., (2015) “las distintas inteligencias “múltiples” no son inteligencias tan independientes entre sí como sugieren sus proponentes” (p.31).

Tras haber explicado los antecedentes del término *Inteligencia* a lo largo del tiempo, cabe destacar la existencia de otros antecedentes, pero en este caso los relacionados con la *Inteligencia Emocional*.

El enfoque del *Counseling* provocó que se hiciera gran hincapié en las emociones, en concreto, la psicología humanista. A lo largo del siglo XX, se pudo encontrar también la psicología racional-emotiva, en la que se defendía la idea de que cada persona necesitaba sentirse bien consigo mismo, además de percibir sus propias emociones junto con el desarrollo emocional de cada individuo (Bisquerra, 2009).

Ya en la segunda mitad del siglo XX se publicaron dos artículos que no tuvieron gran relevancia entonces, pero pudieron influir en el posterior estudio de la Inteligencia Emocional por parte de otros autores, como pudieron ser Salovey y Mayer dos décadas después. Se cree que la primera vez que se habló formalmente del tema fue gracias a lo postulado por Bárbara Leuner ya en 1966, gracias a un artículo escrito en el que hablaba de las diferencias de roles sociales que tenían las mujeres en función del grado de Inteligencia Emocional que estas presentasen.

Dos décadas más tarde de este último hecho comentado, Wayne L. Payne llevó a cabo la realización de un trabajo en el que tal y como aseguran Bisquerra Alzina et al., (2015) “reivindicaba el tratamiento educativo del crecimiento emocional.” (p.36). En este trabajo, Payne plasmó el problema que surge entre emoción y razón. Además, tal y como asegura Bisquerra (2012) “propone integrar emoción e inteligencia de tal forma que en las escuelas se enseñen respuestas emocionales a los niños. La ignorancia emocional puede ser destructiva” (p.84).

Por último, Stanley I. Greenspan habló sobre la relación que tiene el papel de la cognición y emoción en los procesos de aprendizaje que se llevan a cabo en las personas.

Pero ya en 1985, el psicólogo israelí Bar-On hizo mención acerca del término *Emotional Quotient* (EQ), cuyo significado en castellano se corresponde a *Cociente Emocional*, aunque este ya había sido empleado por el mismo cinco años atrás. Además, Bar-On mencionaba lo que él denomina según Bisquerra (2009) “inteligencia emocional y social” (p.133). Según el psicólogo, se compone de una serie de habilidades que permiten a las personas a adaptarse a las demandas que el medio que les rodea propone. De esta manera, son capaces de vivir correctamente sabiendo actuar ante determinadas situaciones sociales. Por ello, el modelo que este autor presenta acerca de la expresión es el siguiente.

1. Componente intrapersonal, para poder estar en relación con los demás.
2. Componente interpersonal, para poder conocerse a uno mismo y así saber la manera correcta de actuar.
3. Componente de adaptabilidad. A partir de su propio conocimiento, saber cómo resolver las situaciones para poder adaptarse a ellas.
4. Gestión del estrés.
5. Estado de ánimo general, para poder vivir lo mejor posible en función de las capacidades y contextos que cada uno presenta.

1.2.2. *Concepto de la Inteligencia Emocional actual*

Pero este término fue propuesto por primera vez formalmente en un artículo escrito por los autores Salovey y Mayer en el año 1990. Este artículo publicado es considerado el primero que abarca el tema de la Inteligencia Emocional de las personas. Este artículo surge del hecho de que ya el CI no servía para valorar el rendimiento académico que las personas presentaban. Además, el término de *Inteligencia Emocional* para los autores es considerado:

El subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el

pensamiento propios. (Salovey y Mayer (1990), citado en Bisquerra Alzina, et al., (2015), p.53).

Otra de las definiciones pertinentes para tener en cuenta es la que los mismos autores hacen sobre esta. Por ello firman que:

La inteligencia emocional implica la habilidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión; la habilidad de acceder y generar sentimientos para facilitar el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y conocimiento emocional; la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento intelectual y emocional (Mayer y Salovey (1997), citado por Jiménez Morales y López-Zafra (2009), p. 71).

Para estos, el modelo de *Inteligencia Emocional* que proponen estaba basado en la siguiente manera.

- Percepción emocional. Los individuos son capaces de reconocer las emociones que experimentan ante determinadas situaciones, además de tenerlas en cuenta y hacerlas visibles.
- Facilitación emocional del pensamiento. De esta manera, en función de las emociones que provoque una situación, el pensamiento que se dé será diferente. Además, hace referencia al proceso de reconocimiento y uso correcto de las emociones.
- Comprensión emocional. Se trata de la manera en la que cada individuo entiende sus emociones y sabe cuál es la forma correcta de expresarlas.
- Regulación emocional. Se trata de la capacidad que las personas presentan para comprender las emociones que experimentan y saber cómo actuar ante diversas situaciones. De esta manera, las personas son capaces de crecer personalmente. Además, en función del contexto social en el que se desempeñe, se tendrán en cuenta una serie de normas sociales que rigen para hacer que la respuesta a estos hechos sea eficaz y correcta.

Un aspecto que cabe destacar de estos componentes que forman la *Inteligencia Emocional* es que todos están entre sí conectados. De manera que, para conseguir una buena regulación emocional, es imprescindible trabajar a su vez la comprensión emocional junto con la percepción y expresión emocional. De este modo, todas las personas serán capaces de llevar a la práctica buenas respuestas ante las demandas sociales pertinentes.

Pero este artículo apenas tuvo relevancia entre esta comunidad hasta que tres años después, Daniel Goleman publicó el libro *Inteligencia Emocional*. El psicólogo estadounidense reconoció que su obra se basó en lo que previamente Salovey y Mayer publicaron.

La obra de Goleman tuvo un éxito innegable en todo el mundo. Pero las circunstancias que influyeron en su arrolladora popularidad fueron las siguientes. En el año 1994, en Estados Unidos, tuvo gran revuelo social la obra "*The Bell Curve*" propuesta por Herrnstein y Murray la cual trata acerca de la polémica existente entre igualitarismo y elitismo (Bisquerra Alzina, 2012). La obra relacionaba la importancia que el término CI tenía en relación con las clases sociales americanas. Venía a decir que cuanto más inteligente era una persona, su pertenencia a una determinada clase social era más alta, de modo que las personas que tuvieran resultados peores formaban parte de la clase social baja americana. De esta manera, Goleman publicó la obra en contra de la creación de diferencia de clases que provocó lo publicado por Herrnstein y Murray. Además, según Bisquerra (2009) "Goleman contrasta la inteligencia emocional con la inteligencia general, llegando a afirmar que la primera puede ser tan poderosa o más que la segunda y el que EQ (Emotional Quotient) en el futuro sustituirá al CI" (p.127).

Para Goleman, la Inteligencia Emocional se basaba principalmente en una serie de principios, los cuales son los siguientes:

- Conocimiento de las emociones propias de cada persona
- Manejo de las propias emociones, para poder responder adecuadamente en función de la situación que se presente.
- Motivación intrínseca para poder llevar a cabo la realización de las diferentes situaciones que se puedan dar en la vida.

- Reconocimiento de las emociones externas para poder ayudar a los demás siempre que lo necesiten o bien para comprender la razón de sus actuaciones. Tal y como asegura Bisquerra (2009) “la empatía es la base del altruismo” (p.131).
- Entablar relaciones interpersonales, gracias principalmente a la comprensión de las emociones de los demás individuos. Esto se consigue gracias a un correcto desarrollo de las habilidades sociales de las personas.

Por todo ello, para Goleman, tener un buen nivel de CI no determinaba que alguien tuviera un mejor manejo o expresión de las emociones. De esta manera, el psicólogo estadounidense se encontraba en discrepancia con el contexto social que rodeaba a la publicación de esta obra.

Se puede comprobar que a pesar de la gran existencia y variedad de modelos que podemos encontrar haciendo referencia al hecho de qué es la Inteligencia Emocional, se destaca como señalan Domínguez-Sánchez et al. (2011) “la inteligencia emocional no es una teoría más sobre cómo funcionan las emociones, sino que es un desarrollo sobre cómo utilizar óptima y adaptativamente las emociones” (p.72).

Por todo ello, se considera oportuno finalizar este apartado teniendo en consideración a diversos autores a la hora de proponer una serie de definiciones que explican y detallan qué es por tanto el término Inteligencia Emocional.

Mayer y Salovey (1997), citado por Jiménez Morales y López-Zafra (2009, p.71) afirman que:

La inteligencia emocional implica la habilidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión; la habilidad de acceder y generar sentimientos para facilitar el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y conocimiento emocional; la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento intelectual y emocional.

Según Bisquerra (2009) “la inteligencia emocional se refiere a un “pensador con un corazón” (“a thinker with a heart”) que percibe, comprende y maneja relaciones sociales” (p.128).

Salovey y Grewal (2005), citado por Jiménez y López-Zafra (2009, p.70), afirma que “se refiere a la interacción adecuada entre Emoción y Cognición, que permite al individuo, un funcionamiento adaptado a su medio.”

1.3. Educación Emocional

En referencia con el apartado anterior, para poder conseguir que la Inteligencia Emocional se desarrolle no solo para la vida en general sino en las aulas, es necesario que se trabaje la Educación Emocional. Es en esta donde reside este otro tipo de inteligencia a la que actualmente se está haciendo el hincapié que merece y la cual en años anteriores apenas contaba con defensores.

Una vez que el concepto de *Inteligencia Emocional* ha quedado explicado, es necesario añadir que de esta se origina lo conocido como *competencias emocionales*. Tal y como afirma Bisquerra (2003) son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.22). En relación con el término recién explicado, es necesario destacar que la manera en la que se desarrollan estas es a través de lo denominado como *Educación Emocional*.

Es por ello por lo que se define Educación Emocional como:

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana (Bisquerra, 2011, p. 243).

Al igual que ocurría con la Inteligencia Emocional, el término *Educación Emocional* presenta una serie de fundamentos teóricos que se pueden resumir como se muestra de la siguiente manera.

En primer lugar, se destaca la influencia que han tenido los *movimientos de renovación pedagógica* en los cuales el propósito que se tenía era educar a las personas no solo académicamente, sino para la vida en general, en el que el papel de la afectividad era fundamental.

Se considera también que la Educación Emocional ha estado influenciada por programas de *neurolingüística* (en los que se argumentaba la relación existente entre el lenguaje y el sistema neuronal), además de *movimientos a favor de la autoestima* (siendo esta un concepto esencial dentro del término *Educación Emocional*)

Se observa también la influencia de las aportaciones realizadas por autores como Gardner, Sternberg, Salovey y Mayer (entre otros) que han sido explicadas en el apartado anterior, además de diferentes *Teorías de las Emociones* o bien el enfoque del *Counseling* y la *Psicoterapia*.

En relación con temas neurocientíficos y sanitarios se observa la implicación que la *Neurociencia* ha tenido para explicar cómo el cerebro funciona durante los determinados estados emocionales y la manera en la que estos se expresan. Cobra también influencia la *Psiconeuroinmunología*, la cual detalla la importancia que las emociones tienen en nuestro estado de salud y la manera en la que estas impactan en él.

Otra de las influencias que se pueden encontrar son las relacionadas acerca de las investigaciones del *Bienestar*, tanto objetivo como subjetivo, siendo esta última la verdaderamente buscada por las personas.

Por último, es considerable destacar también que, en relación con el término de Bienestar, se encuentra el de *Flow* o *Fluir*. Este concepto propuesto por Csikszentmihalyi hace referencia a las situaciones en las que las personas se dejan llevar por las cosas con el objetivo posterior de una búsqueda de la felicidad.

De este modo se puede apreciar que, la Educación Emocional está nutrida de diferentes ideas todas ellas de diversas perspectivas posibles. Por ello, la Educación Emocional cuenta con un amplio y abierto conocimiento y tratamiento de las cosas y no solo se centra en algunas específicas. El hecho de que esté disponible y sea receptiva a nuevas visiones hace de esta una amplia fuente para saber cómo tratar las diversas situaciones y así hacer frente a los retos diarios por los que atraviesan las personas

Al igual que los diferentes tipos de educación que se pueden encontrar, la Educación Emocional también cuenta con unas competencias, en este caso emocionales, las cuales tiene que cumplir.

Resulta imprescindible el trabajo de las competencias emocionales para conseguir verdaderos resultados aplicables entre las relaciones que no solo se establecen con los demás, sino con uno mismo. Además, se pueden distinguir un total de cinco competencias emocionales que forman el conjunto, las cuales brevemente son comentadas a continuación.

- **Conciencia emocional:** es la encargada de tener en cuenta las emociones que cada uno presenta ante determinadas situaciones, al igual que las de los demás. Tal y como dice Bisquerra (2003) “esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean” (p.30). De esta manera se puede conocer los estados emocionales de cada persona. Es además la conciencia emocional la primera de las competencias a desarrollar y tener en cuenta para conseguir alcanzar el resto de las competencias emocionales.
- **Regulación emocional:** consiste en el manejo adecuado de los estados emocionales que cada persona presenta en función de las situaciones. De esta manera, la regulación emocional sirve tanto para ser conscientes de las emociones que se presentan y cómo afrontarlas. Una buena regulación emocional trabajada desde edades tempranas ayuda a tolerar mejor la frustración o incluso regular emociones como la ira.
- **Autonomía emocional,** en la que podemos encontrar tanto la autoestima como, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de las normas sociales y la resiliencia. Cabe destacar a su vez que gracias a la autonomía emocional que las personas desarrollen, la motivación va a estar muy relacionada con esta porque para poder encontrar la motivación hay que hacerlo a través de las emociones (Bisquerra,2005). Así pues, las personas podrán alcanzar una correcta automotivación. Por otro lado, cabe destacar que gracias a la autonomía emocional se puede conseguir una buena autoeficacia. Pero para que esta se

produzca, tal y como dice Bisquerra Alzina y Pérez Escoda (2007) “se requiere conocimiento de las propias emociones y capacidad para regularlas hacia los resultados deseados” (p.67).

- Competencia social: este tipo de competencia emocional es la encargada de que las personas puedan establecer un buen trato con aquellos individuos que se encuentran a su alrededor. El trabajo de la competencia social incluye controlar correctamente las habilidades sociales, además de la resolución de conflictos o una comunicación positiva y expresiva con los demás, entre otros. Tal y como aseguran Pérez Escoda y Filella Guiu (2019) “esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, entre otras” (p.31). Además, esta competencia emocional se relaciona con la Inteligencia interpersonal que en su día propuso Gardner.
- Competencias o habilidades de vida y bienestar. Es la encargada de enseñar a adaptar unas buenas actitudes para hacer frente a las situaciones sociales como personales que nos encontramos a diario. Dentro de ellas podemos hacer referencia a la toma de decisiones, el bienestar emocional y el fluir entre otras.

De esta manera, cabe destacar que las competencias emocionales se adquieren cuando una persona es capaz de tener un buen rendimiento emocional. Es decir, cuando una persona es capaz de controlar sus propias emociones ante determinados momentos, se dice que una persona ha adquirido correctamente las competencias emocionales que conforman la Educación Emocional. Por todo ello, cabe asegurar tal y como dice Bisquerra (2009) “las competencias emocionales ponen el énfasis en la interacción entre persona y ambiente” (p.172)

En relación tanto con los fundamentos teóricos que construyen esta Educación Emocional como con las competencias que se desarrollan en ella, cabe destacar que existen una serie de contenidos que se van a transmitir los cuales derivan de todo lo explicado anteriormente. De esta manera, los temas que se abarcan son principalmente los siguientes.

El primero de los temas a los que los contenidos hacen referencia es el marco conceptual que rodea a las emociones. En él se va a poder encontrar tanto la definición de qué es la emoción y los diferentes tipos de emociones que se pueden encontrar, además de conocer sus características y las reacciones que se producen ante estas. De esta manera, las personas desde un principio serán conocedoras de estas y podrán llevar a cabo la distinción correcta entre unas y otras.

Otro de los temas que se abordan es acerca de la *Inteligencia Emocional*. Es decir, todos los contenidos y beneficios que la Inteligencia Emocional aporta a las personas son enseñados para que de esta manera se consiga desarrollar este tipo de inteligencia también. Por ello, no solo se aprenderá acerca de esta de manera teórica, sino también práctica al ponerlo a prueba.

Una vez que ambos contenidos son instruidos, se debe llevar a cabo la aplicación de estos. De esta manera, otro de los contenidos que se tratan en Educación Emocional son las posibles aplicaciones de estos en las diferentes situaciones. Tal y como asegura Bisquerra Alzina (2010) “se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, desarrollar la capacidad de fluir y la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida” (p.19) Así pues, las personas sabrán a través de la Educación Emocional la mejor manera de actuar, teniendo en cuenta lo aprendido acerca de las emociones y lo que supone la Inteligencia Emocional.

En cuanto a los objetivos que esta Educación Emocional presenta, su finalidad principal resulta ser la del desarrollo de las competencias emocionales que previamente han sido explicadas. Pero no solo tiene estos, sino que también adopta el papel de prevención primaria, con la que se consigue que los problemas que se puedan dar sean evitados o sobrellevados de la mejor manera posible. Tal y como asegura Bisquerra (2003) “se puede afirmar que muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual (consumo de drogas, violencia, prejuicios étnicos, etc.) tienen un fondo emocional” (p.12). De esta manera, la Educación Emocional busca alcanzar el bienestar que anteriormente se ha comentado y el cual todas las personas merecen.

Además de este hecho comentado en el párrafo anterior, la Educación Emocional también tiene una serie de objetivos como son los de identificar correctamente las

emociones que una persona pueda sentir y la que sienten los demás, prevenir los efectos que conllevan las emociones negativas y ampliar los que generan las positivas y aumentar el nivel de tolerancia frente a la frustración, entre otros muchos objetivos.

Estos contenidos, para que las personas puedan aplicarlos, es fundamental que al principio sean explicados de manera teórica en un determinado número de sesiones. Este hecho contará con la finalidad de que, una vez sean explicados, los individuos podrán llevar a cabo esta Educación Emocional a través de la práctica. De este modo, la metodología que se va a emplear va a ser meramente práctica.

Para que las personas puedan llegar a comprender realmente el objetivo de esta educación, se tienen que aplicar los contenidos de una manera vivencial y en la que las personas puedan participar, para conseguir que lleven a cabo un autoconocimiento necesario, además de analizarse a sí mismos (Pérez Escoda y Filella Guiu, 2019). Será a través de la propia experimentación la manera más útil y sencilla de enseñanza y puesta en práctica de esta. Por ello, puede ser útil el hecho de que con el alumnado se trabaje a partir de las situaciones que pueden presentar algún problema para ellos para así enseñarles a cómo trabajarlo con la finalidad de enseñarles a cómo hacer frente a esos hechos determinados

El hecho de que la Educación Emocional sea una educación que se dé de manera continuada y permanente, hace de esta que sirva para poder aprender a lo largo de toda la vida. Es importante comentar este hecho debido a que, no se trata de un tipo de educación que se enseña en un momento determinado, sino más bien que con el paso de los años, las personas pueden aprender a corregir todo aquello que no realizaban anteriormente de manera correcta con el objetivo de mejorarla.

Cabe concluir diciendo que, el propósito de la enseñanza de la Educación Emocional es el de poner estos contenidos en práctica en las situaciones diarias que las personas puedan llegar a experimentar. Es por tanto que, al aplicar lo aprendido, los individuos pueden ser capaces de desarrollar a su vez la Inteligencia Emocional de la que previamente se ha hablado, consiguiendo así que las relaciones con los demás y consigo mismo sean más satisfactorias. Por ello:

La educación emocional tiene como finalidad contribuir al bienestar personal y social. Para ello se propone el desarrollo de las competencias emocionales para preparar a las personas para estar en mejores condiciones para hacer frente a los retos de la vida diaria (Bisquerra Alzina, 2010, p.7).

1.4. Educación Emocional en el ámbito educativo

Como se ha podido comprobar a lo largo de esta primera parte del documento, durante el periodo vital de los individuos siempre ha primado más todo lo relacionado con lo académico que con lo meramente emocional. Durante el paso de los siglos, la instrucción que se llevaba a cabo en las escuelas era única y exclusivamente académica, con el propósito de obtener buenos resultados entre sus discentes. De este modo, añadiendo lo propuesto por Bisquerra (2012) “antaño, se aparcaban las emociones-o peor aún, se destruían- en el caso de que afloraran” (p.5). Así pues, se comprueba que todo aquello que estaba relacionado con lo emocional y que en parte podía influir en lo académico de las personas era excluido.

Se consideraba que para que se consiguiera tener éxito a lo largo de la vida tanto escolar como profesional, el mayor y único requisito era saber dominar las destrezas teóricas que los docentes impartían en el aula. Por ello, los que mejores notas sacaban en las diferentes asignaturas eran los que indirectamente acabarían ostentando altos cargos o su futuro sería bastante prometedor. Pero ahora todo ha cambiado.

Desde finales del siglo XX y gracias a lo postulado por varios de los autores que previamente han sido comentados, la situación es totalmente diferente. Gracias a los descubrimientos y publicaciones que los autores realizaron acerca de la Inteligencia Emocional y su desarrollo posterior con la Educación Emocional, la escuela de hoy en día está intentando garantizar el acceso a la enseñanza de esta educación más centrada en valores y aspectos emocionales.

Actualmente, se está intentando romper con lo conocido como “escuela tradicional”, con la finalidad de acabar con lo meramente teórico para pasar también a lo práctico. En la actualidad, las personas son conscientes de que, para labrarse una buena situación tanto escolar como laboral, no es necesario únicamente tener conocimientos académicos. Por ello, Pascual y Cuadrado (2001), citado en Jiménez y López-Zafra (2009), postulan que “nuestra sociedad está en constante evolución y como consecuencia de ello, los valores, las expectativas y metas que plantea, así como las necesidades de los alumnos cambian continuamente” (p.74) .

Es por tanto que, la escuela juega en estos días un papel fundamental en la enseñanza de estas competencias emocionales. Tal y como dice Bisquerra (2011) “hay que tener presente que las competencias emocionales son las más difíciles de adquirir” (p.19). Tiene que estar presente el hecho de que las competencias emocionales se van a trabajar a través de la Educación Emocional. Teniendo en cuenta las palabras de Bisquerra (2011) “educación es un concepto mucho más amplio que se refiere a cualquier proceso de aprendizaje en cualquier contexto” (p.16). Por ello, dentro de la propia institución educativa debe tener cabida la enseñanza de esta educación. Pero para que este hecho sea efectivo, es necesario que se tenga en cuenta una serie de aspectos fundamentales, como son los descritos a continuación.

En primer lugar, es fundamental tener presente que la clase es el medio de aprendizaje más al alcance con el que cuentan los niños y niñas. Tal y como afirman Extremera y Fernández-Berrocal (2004) “...las aulas son modelos de aprendizaje socio-emocional adulto de mayor impacto para los niños” (p.1). Es a través de esta donde aprenden a socializar con los demás, a conocer la manera correcta de actuar ante determinadas situaciones, reconocer los sentimientos y emociones que expresan sus iguales y las diferencias que puede haber con las suyas propias, resolución pacífica de conflictos entre iguales, etc.

El papel que adoptan los iguales entre sí es fundamental para un conocimiento posterior por parte de todos. Por lo tanto, el rol activo que tienen todos los niños y niñas debe tenerse en cuenta para el aprendizaje. Pero para que esto se consiga trabajar correctamente, la función que poseen los docentes dentro del aula es fundamental.

Por ello, el segundo de los aspectos que hay que tener en cuenta es la figura del docente y el papel que este adopta como “educador emocional”. La labor del docente siempre ha sido la de impartir y enseñar conocimientos académicos, basándose en lo estipulado por leyes y currículos diferentes a lo largo de los años.

Pero en la actualidad, al hacerse hueco poco a poco los conocimientos emocionales, es el profesorado el encargado de impartirlo y enseñarlo a los alumnos. Tal y como asegura Bisquerra (2011) “en la educación formal debe estar presente la instrucción en las áreas académicas ordinarias y también el desarrollo de competencias básicas para la vida” (p.17). Es de esta manera por la que, los alumnos no solo conseguirán adquirir conocimientos teórico-prácticos sino también personales. El docente será el encargado de comprender las situaciones que les puedan surgir a los alumnos y enseñar a estos la manera correcta de resolverlas. Es por ello por lo que, el diálogo entre docentes y alumnos debe estar siempre presente y de manera positiva.

Para que los docentes sean capaces de poder transmitir correctamente los contenidos emocionales, deben contar además de con la experiencia propia en este ámbito, con una formación tanto inicial como duradera a lo largo de la vida. Es necesario que los docentes conozcan determinados contenidos para que los enseñen a los alumnos de la mejor manera posible, sin cabida a dudas posteriores. Únicamente el personal docente que esté bien formado en el tema será el único capaz de poner en práctica correcta y verdadera programas de Educación Emocional (Bisquerra Alzina, 2010). De esta manera, si los profesores y profesoras optan por formarse en este ámbito en concreto podrán poner en práctica la Educación Emocional y trabajarla dentro del aula con el objetivo de desarrollar a los discentes de manera completa, tanto académica como emocionalmente.

El problema reside en, y siendo este el tercer y último aspecto para tener en cuenta, la escasez de documentación y formación en el ámbito. Además de apenas destinarse fondos desde las instituciones al trabajo de este tema en cuestión a pesar de que se habla de trabajarlo activamente dentro de las aulas, los cursos existentes sobre esto no hacen el suficiente hincapié que se espera y requiere en los contenidos emocionales. De este modo, se pueden tener en cuenta las palabras que Extremera y Fernández-Berrocal (2004) postulan “son muy pocas las instituciones educativas que tienen establecidos programas específicos con estos contenidos y que fomenten en el profesorado las habilidades necesarias para llevar a cabo un estilo educativo que enfatice el desarrollo emocional” (p.4).

Sin embargo, cabe destacar que, a pesar de esta tendencia, algunos centros educativos sí que deciden ponerlo en práctica y así conseguir trabajar este tipo de contenidos. De este modo, además de romper con lo establecido de la escuela tradicional, todos los profesionales del centro educativo son conscientes de la importancia que estos conocimientos tienen en estos días para no solo conseguir formar una persona académicamente, sino también moralmente.

Es por ello por lo que se ha comentado anteriormente que, no solo la formación inicial es fundamental en los docentes, sino la que se lleva a cabo durante el proceso de enseñanza. Es imprescindible que los docentes a medida que enseñan estos contenidos emocionales sigan formándose en el ámbito de manera individual para así conseguir que los resultados sean cada vez mejores entre los discentes. Por ello, se puede considerar que los docentes a pesar de haber sido previamente individuos transmisores de mera información teórica ahora son considerados agentes de cambio.

La importancia que tiene que los docentes estén dispuestos a aprender nuevos conocimientos acerca de los contenidos emocionales reside a su vez en lo siguiente. No solo se benefician a la hora de mejorar su estabilidad y conocimiento emocional, sino que también, el trabajo de las emociones puede ayudarles a superar situaciones de estrés que puedan darse en su profesión al igual que hacer frente a situaciones complicadas diarias que puedan provocar aspectos negativos en la relación con los demás. Por lo tanto

Ser emocionalmente inteligente disminuirá el desgaste psicológico que implica todo este tipo de problemas diarios y facilitará nuestra tarea en el aula e, incluso, hará que volvamos a disfrutar de una tarea tan fascinante como es enseñar a los demás” (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004, p.7).

De este modo, si los docentes son capaces de trabajar esto y conseguir aplicarlo para que los discentes sepan cómo ponerlo en práctica se consigue uno de los objetivos buscados. Por lo tanto, tal y como afirman Fernández-Berrocal y Extremera Pacheco (2002) “la capacidad del profesor para captar, comprender y regular las emociones de sus alumnos es el mejor índice de equilibrio emocional de su clase” (p.5).

Estos conocimientos emocionales no tienen que ser enseñados para que los alumnos meramente lo verbalicen, sino que aprendan a través de la práctica la manera correcta. Por ello, los docentes como realmente van a enseñar a los niños este tipo de educación es a través de la práctica.

Buenas maneras de poder trabajar la Educación Emocional pueden ser a través de diferentes metodologías como puede ser role playing o las diferentes dinámicas que se puedan llevar a cabo en grupos. Además, cabe destacar que es a través de la técnica del modelado por la cual los niños también pueden aprender estos contenidos para ponerlo posteriormente en práctica.

La representación de determinadas situaciones puede ser fundamental para que los niños y niñas conozcan las diferentes formas de actuar que tiene cada uno en función de las normas sociales que rodean el contexto en el que estos se desenvuelven. Y es por ello por lo que, dentro del contexto escolar es bueno tener en cuenta las diferentes situaciones que puedan darse para poder aprender a sobrellevarlas de la mejor manera posible además de aprender a gestionarlas.

Como bien se puede observar, estos tres aspectos se encuentran íntimamente relacionados, por lo que para que se consiga poner en práctica la Educación Emocional dentro del aula es imprescindible que estos se cumplan.

Además, no solo es fundamental la presencia de estos, sino también la colaboración que los docentes pueden y deben llevar a cabo con las familias para conseguir mejores resultados.

Bien es cierto que el primero de los contextos de enseñanza de la identificación y control de las emociones viene por parte de la familia, de modo que los centros escolares son los encargados de continuar con los valores inculcados por las familias. A pesar de que las familias por lo general tratan de educar a sus hijos e hijas en valores, hay excepciones en familias ya que no lo cumplen, porque tal y como asegura Bisquerra (2011) “aparte de la falta de tiempo, no lo van a hacer porque no saben cómo hacerlo” (p.16).

Lo que suele ocurrir por tanto es que, en ocasiones, los niños y niñas presentan diferentes niveles de Educación Emocional. De este modo, se puede observar la existencia de diferencias que existen entre unos y otros, lo que supone que los docentes tengan que adaptarse al nivel afectivo y emocional que más o menos cada uno de ellos presenta.

Otro de los requisitos que se tiene que conseguir hace referencia al estilo educativo que las familias deben seguir para la crianza de sus pequeños. A pesar de encontrar variedad entre las diferentes maneras que existen de educar a los hijos e hijas, el método más oportuno es el estilo democrático. Es pues con este estilo con el que las familias a pesar de exigir a sus hijos ciertas aspectos se muestran cariñosos con ellos. Es por tanto el mejor de los casos para no solo enseñar las cosas que crean conveniente en cuanto a la educación reglada, sino también a conocer y distinguir correctamente las emociones y saber cómo gestionarlas en función de la situación y contexto que les rodee.

Con la coordinación entre docentes y familias que acaba de ser mencionada, no solo se van a conseguir mejoras en cuanto a resultados emocionales, sino también académicos. Gracias al trabajo de la Educación Emocional dentro de las aulas, la Inteligencia Emocional puede desarrollarse de manera correcta, correlacionándose así positivamente con el rendimiento escolar.

La relación que existe entre ambos es evidente. Abdullah, Elías, Mahyuddin y Jegak (2004), citado en Jiménez y López-Zafra (2009) afirman que “la fuerte relación existente entre procesos emocionales y procesos de aprendizaje podría provocar que el desajuste emocional afecte a la habilidad de los estudiantes para concentrarse y recordar” (p.73).

De esta manera, se puede comprobar cómo el estado emocional de los alumnos y alumnas influye de manera directa en los estudios. Es bien sabido a su vez que, en función de la situación emocional y psicológica que presenten estos, los resultados que se van a obtener van a ser más o menos adecuados. Este hecho condicionará su posterior motivación por querer seguir aprendiendo diferentes contenidos o por el contrario dejar su interés a un lado y abandonar los estudios. Por ello, el estudio y desarrollo de la Inteligencia Emocional es fundamental tenerlo en cuenta en los niños y niñas.

Al igual que todo lo que se aprende en la vida, el trabajo de la Educación Emocional dentro de las aulas presenta unos aspectos tanto positivos como negativos, de manera que son convenientes para tener en cuenta.

Por un lado, el desarrollo de los contenidos de la Educación Emocional presenta una serie de ventajas tras recibir la instrucción. El hecho de enseñar a los niños y niñas desde pequeños la importancia que tiene reconocer las emociones y saber cómo manejarlas, provoca que se consigan beneficios tanto sociales o interpersonales como intrapersonales. Gracias a que cada uno reconoce las emociones que presenta en determinados momentos, podrá llegar a entender la manera que tiene cada uno de manejarlas y no por eso deja de ser más o menos correcta.

Además, como bien se ha comentado, otro de los beneficios que presenta trabajar esto dentro de las aulas es la correlación existente con el rendimiento académico y la posterior motivación que esto conlleva. Además, Vallés y Vallés (2000), citado en Jiménez y López-Zafra (2009) argumentan “la existencia de una fuerte relación entre variables metacognitivas, como son, por ejemplo, las creencias sobre auto-eficacia y la autorregulación emocional, con el rendimiento académico” (p.74). De este modo, se comprueba que la aplicación de las competencias emocionales en el aula ayuda a no solo favorecer el desarrollo emocional y social que presentan los diferentes alumnos, sino también la mejora que esto supone académicamente hablando.

En contraposición, se pueden encontrar también aspectos negativos en la no aplicación de la Educación Emocional en el sistema educativo actual. Como bien se ha visto anteriormente, el hecho de desarrollar una buena Inteligencia Emocional a través de la Educación Emocional favorece la persecución de una buena estabilidad emocional y social. En la actualidad, al haberse producido en la sociedad tantos cambios sociales puede afectar a que esto no sea así. El uso de las nuevas tecnologías provoca que los niños y niñas aprendan diferentes formas de comunicarse y de socializar entre sí, siendo estas a través de pantallas y sin apenas interacción personal.

Por ello, aquellos que presentan unos niveles de Inteligencia Emocional menos desarrollados están más expuestos a situaciones de riesgo, además de presentar conductas disruptivas y problemas inter e intrapersonales. En relación con esto, tal y como aseguran Jiménez y López-Zafra (2009) “es razonable pensar que aquellos alumnos con dificultades para regular sus emociones y que presenten un comportamiento impulsivo, tengan una mayor probabilidad de experimentar dificultades en su adaptación a su entorno social” (p.72). Es pues de este modo que, al no encajar en la sociedad que le rodea, el joven recae en ritos antiguos como pueden ser la violencia, peleas o incluso el consumo de estupefacientes. (Bisquerra, 2012).

Es por tanto que, para evitar que se produzcan este tipo de situaciones entre el alumnado en cuestión, surge la necesidad de aprender a interpretar las emociones tanto propias como las de los demás. Y aquí reside la importancia de trasladar estas competencias y contenidos dentro del aula. Tal y como afirma López Cassà (2005) “educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales, como afectivas y emocionales. Así pues, las emociones también deben ser educadas y la escuela forma parte de ello” (p.155).

Como bien se ha comentado, es el centro educativo el lugar principal en el que los niños y niñas aprenderán por tanto el proceso de socialización con los demás y lo que esto conlleva. Además, no solo se conseguirá trabajar este tipo de contenidos, sino que será beneficioso también para su posterior bienestar personal y social.

Queda contrastado por tanto los beneficios que la Educación Emocional tiene tanto para los docentes como sus discentes en cuestión. Es por ello por lo que se cree conveniente que estos contenidos estén presentes dentro del sistema educativo actual que tenemos en este país. No es necesario que se trabajen por un lado todos aquellos conocimientos teóricos estipulados por las autoridades e instituciones encargadas, y por el otro todo aquello relacionado con lo emocional.

Conviene destacar que existen algunas propuestas de cómo podrían quedar distribuidos los contenidos emocionales en función de la edad del alumnado, centrándose en las etapas tanto educativas como madurativas en las que se encuentran, como se pueden observar en las siguientes figuras.

Educación Primaria (6-8 años)	<p>Continuación y profundización de todos los contenidos trabajados en la etapa anterior.</p> <p>Práctica de la identificación consciente de las emociones experimentadas en diferentes momentos y situaciones.</p> <p>Reconocimiento y expresión de las emociones orgullo, vergüenza, sorpresa, celos, ansiedad, a partir de la comunicación verbal y no verbal en uno mismo y en los demás.</p> <p>Toma de conciencia de la subjetividad de las emociones en uno mismo.</p> <p>Aprendizaje de estrategias de reencuadre y planificación en la resolución de problemas como estrategia de regulación (con ayuda).</p> <p>Aceptación de la propia responsabilidad en la regulación de la conducta (con ayuda).</p> <p>Práctica de técnicas para el control de la impulsividad (demora de la gratificación).</p> <p>El diálogo en la resolución de conflictos.</p> <p>La cooperación y la ayuda entre compañeros.</p> <p>Compartir experiencias y objetos (con ayuda).</p> <p>El reconocimiento de las propias virtudes y las de los demás.</p> <p>Sentimiento de pertenencia (mi grupo, mi familia, mis amigos).</p>
----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Figura 2: Propuesta de orden de contenidos de educación emocional. Tomado de Pérez Escoda y Filella Guiu (2019).

Educación Primaria (8-10 años)	Continuación y profundización de todos los contenidos trabajados en las etapas anteriores.
	Identificación de dos emociones de la misma familia ante una situación.
	Clasificación de las emociones en positivas y negativas.
	Ampliación del vocabulario emocional.
	Distinción entre miedo y angustia.
	Expresión de las emociones a través de la música, el dibujo, la plástica, la danza...
	Reconocimiento de las diferentes reacciones emocionales frente a una situación determinada.
	Conocimiento y práctica de diferentes técnicas de relajación: respiración, masaje, tensión-relajación muscular (con ayuda).
	Uso de la relajación conductual y cognitiva como técnica de regulación (con ayuda).
	Reconocimiento de las propias cualidades y limitaciones.
	Conducta cooperativa.
	Regular la frustración (con ayuda).
	Comprensión emocional de la conducta de los demás a partir de características de personalidad.
Educación Primaria (10-12 años)	Continuación y profundización de todos los contenidos trabajados en las etapas anteriores.
	Ampliación y precisión en el uso del vocabulario emocional: las familias de emociones.
	Aprendizaje de nuevas emociones: compasión, sorpresa, esperanza, envidia.
	Comprensión de la ambivalencia emocional (experiencia simultánea de emociones contradictorias).
	Resolución autónoma de los conflictos y retos relacionales. Implica la aplicación espontánea de las competencias adquiridas.
	Uso de la relajación conductual y cognitiva como técnica de regulación (autónomamente)
	Desarrollo progresivo de la empatía y de las actitudes prosociales.
	Identificación de los componentes de la respuesta emocional (cognitivo, fisiológico y conductual).
	Las relaciones de amistad, la confianza y el apoyo mutuo.
	Ejercicios y actividades relacionados con la toma de decisiones y aceptación de responsabilidades.
	El respeto y la transgresión de las normas sociales.
	La organización del tiempo.

Figura 3: Propuesta de orden de contenidos de educación emocional. Tomado de Pérez Escoda y Filella Guiu (2019).

En este caso, los contenidos tanto académicos como los relacionados con la Educación Emocional podrían trabajarse transversalmente, de modo que se puedan aprender los dos tipos de contenidos al mismo tiempo. Tal y como dice Bisquerra Alzina (2010) "... la ley de educación en España contempla el desarrollo emocional, lo cual hace necesaria la educación emocional" (p.36).

Es por tanto que, todos los docentes pueden trabajar de manera coordinada entre sí consiguiendo alcanzar los objetivos que previamente habían sido establecidos. Es fundamental por tanto que todo el profesorado se implique de manera activa e íntegra para que el alumnado sea capaz de aprender en todas las áreas académicas algo relacionado con estos contenidos.

De este modo, todos los niños y niñas que tengan la oportunidad de recibir este tipo de contenidos van a poder desarrollarse de manera completa como ser humano. Según Extremera y Fernández-Berrocal (2004) "el desarrollo de la IE parece una tarea necesaria y el contexto escolar se torna el lugar idóneo para fomentar estas habilidades que contribuirán de forma positiva al bienestar personal y social del alumno" (p.13).

No solo es importante de cara a un futuro contar con buen nivel de conocimientos en un tema en cuestión, sino que también lo emocional es fundamental a desarrollar. Así pues, se conseguirá que la Educación Emocional reciba la misma importancia o más que tiene y que aún hoy en día apenas se hace el hincapié que merece. Es por ello por lo que, es en la escuela donde se forma a un ciudadano o ciudadana sensato/a y premeditado/a (Bisquerra Alzina, 2010).

A modo de conclusión, cabe tener en cuenta que una atención programada para la enseñanza de las habilidades socioemocionales en el Sistema escolar tiene un amplio significado. Promueve el desarrollo general de niños y jóvenes, previene problemas de desarrollo y fomenta los logros académicos (Diekstra, 2008, p.4, traducción propia).

2. MARCO PRAGMÁTICO

2.1. Marco general

El papel de la escuela ha sido fundamental para conseguir el desarrollo de todas las personas en el mundo. En épocas anteriores, esta servía de medio para impartir conocimientos teóricos, pero desde hace unas décadas se le ha dado importancia al tratamiento de todo aquello considerado emocional. Tal y como menciona López Cassà (2005) “la educación tradicional ha valorado más el conocimiento que las emociones sin tener presente que ambos aspectos son necesarios. La educación actual no debe olvidar que también es necesario educar las emociones” (p.155).

Saber identificar correctamente lo que uno siente o lo que una situación le provoca es elemental para poder no solo crecer personalmente, sino para establecer relaciones sociales con los demás. De este modo, cobra importancia lo postulado por Fernández-Berrocal y Ruiz (2008) “las personas emocionalmente inteligentes no sólo son más hábiles a la hora de percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también son más capaces de extrapolar estas habilidades a las emociones de los demás” (p.429-430). Así se conseguirá una mayor capacidad empática con los demás, aspecto que favorecerá la consecución del respeto entre todos los individuos. No solo esto, el tratamiento correcto de las emociones va a provocar la supervivencia de las personas en los diferentes contextos que les pueden rodear a estos.

Tras este breve resumen y a modo de introducción de esta segunda parte del presente trabajo, se destaca que la enseñanza de estas en el ámbito educativo es fundamental. La escuela es uno de los medios de socialización y aprendizaje más importantes. Así pues, la enseñanza y aplicación de la Inteligencia Emocional en ella es esencial. Esta labor ha pasado a ser una práctica necesaria en el ámbito educativo y la pluralidad del equipo docente y familiares considera fundamental controlar estas habilidades para el desarrollo evolutivo y social y emocional de los niños y niñas (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008).

2.2. Justificación

Previo a la descripción de los objetivos tanto generales como específicos en los que se va a basar la propuesta didáctica planteada, es necesario hacer una justificación acerca de la intervención. Para ello se explica a continuación el contexto en el que la propuesta iba a ser planteada y el tema que se iba a abarcar en relación con la Educación Emocional pero que a consecuencia de la crisis sanitaria de Covid-19, no ha podido llevarse a cabo.

En primer lugar, es necesario decir que la intervención propuesta se iba a llevar a cabo en el Colegio Público de Buztintxuri, también conocido como CPEIEP Buztintxuri, en concreto en el aula de 2º E de Educación Primaria. La elección de la puesta en práctica de esta intervención se iba a dar en esta institución debido que era aquí donde cursaba el periodo de Prácticas Escolares III.

Se trata de una institución pública la cual cuenta con alrededor de 1000 alumnos y 100 profesionales docentes. El centro cuenta con las líneas de tres modelos educativos diferentes, los cuales son modelo A (en el que todas las asignaturas son impartidas en castellano salvo la asignatura optativa de euskera), modelo G (el cual imparte todo en castellano) y modelo D (todas las asignaturas son impartidas en euskera a excepción de la asignatura de lengua castellana). Además, este colegio cuenta con la implantación del programa PAI, de modo que las asignaturas son impartidas tanto en inglés como en castellano en los tres modelos educativos. Por otra parte, este cuenta con numerosas instalaciones como son un polideportivo, un patio amplio para abarcar a todo el alumnado, un anfiteatro, un huerto, una zona con diferentes tipos de columpios, entre otros espacios.

En cuanto a los aspectos sociales que rodean a la figura de este centro, cabe destacar que se trata de un centro muy intercultural debido a que se pueden encontrar gran variedad de nacionalidades y culturas diferentes. Además, tras la lectura pertinente del Plan de Atención a la Diversidad (2019), se puede asegurar a su vez que este centro educativo es comprometido, creativo, abierto, cálido, coherente y divertido entre otras características.

La realización de esta propuesta de TFG acerca de la Educación Emocional iba a ser puesta en práctica en una de las clases de 2º de Educación Primaria, en concreto 2º E, como bien he explicado anteriormente. Se trata de un total de 24 alumnos y alumnas, formando parte de una clase cariñosa y trabajadora, donde todos a pesar de las diferentes socioculturales y económicas presentes presentan el mismo entusiasmo y curiosidad por aprender y conocer más sobre las diferentes asignaturas.

Es de este modo que, el ambiente que se da dentro del aula es muy bueno, cálido y acogedor. La cohesión entre los niños y niñas es plena, puesto que todos trabajan como si se tratase de un equipo. Todos se ayudan entre sí para poder alcanzar los mismos niveles de conocimiento y hacer que todos vayan a la par. Por lo tanto, el nivel de ayuda que se da en esta aula es bastante elevado, teniendo en cuenta la edad que el alumnado presenta. Además, debido a la presencia de un individuo con necesidades educativas especiales, todos los demás niños y niñas están pendientes de él para su cuidado y su integración plena en el aula.

En relación con el nivel académico, los discentes presentan por lo general un nivel muy bueno para la etapa educativa en la que se encuentran. Tanto contenidos lógico-matemáticos como lingüísticos y culturales son muy adecuados además de mostrarse muy interesados por ellos. Al tratarse de una clase curiosa y muy trabajadora siempre se muestran muy activos y positivos a conocer cosas nuevas por lo que el trabajo con este alumnado es muy sencillo y agradable.

En cuanto a los aspectos emocionales que se dan en esta aula, cabe destacar lo siguiente. Los niños y niñas por lo general dentro del aula tienen un concepto más o menos claro de cuál es cada emoción salvo por alguna excepción. Por otro lado, un hecho que es muy común dentro de esta clase es la baja tolerancia a la frustración que presentan.

Este sentimiento suele surgir ante determinadas situaciones como son las que se exponen a continuación. Por lo general, esto ocurre cuando se les dice que han hecho algo menos bueno que de normal. Lo mismo ocurre cuando hay enfados entre compañeros y compañeras por ver quién es más amigo de quién o cuando no se les deja hacer algo. Las reacciones que presentan ante esto son claras puesto que la gran

mayoría presentan algún cuadro de rabietas y lloros además de enfado e incluso en ocasiones con actos de ira.

Por todo ello, creo conveniente que, para la mejora y prevención de estas situaciones, es necesario en primer lugar el trabajo del reconocimiento emocional para poder abarcar posteriormente el manejo de la frustración.

Como bien ha quedado demostrado, el trabajo del reconocimiento emocional en las aulas no solo es beneficioso a nivel personal de cada niño o niña, sino también para poder establecer buenas relaciones de trabajo. Lo que se consigue con el aprendizaje de estas emociones, además de poder alcanzar un bienestar personal y social, es saber cómo actuar ante ellas de la mejor manera posible. De esta manera, es fundamental trabajar las emociones básicas para poder conseguir así una capacidad empática en los niños y niñas.

Desarrollar una destreza empática plena en los niños implica también enseñarles que no todos sentimos lo mismo en situaciones semejantes y ante las mismas personas, que la individualidad orienta nuestras vidas y que cada persona siente distintas necesidades, miedos, deseos y odios (Fernández-Berrocal y Extremera Pacheco, 2002, p.4).

Otro de los contenidos que se van a trabajar a lo largo de esta propuesta va a ser acerca de la importancia en adquirir una buena autoestima en los niños y niñas. Gracias al reconocimiento de las emociones y la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, se puede fortalecer este aspecto en los más pequeños. Es necesario que los niños y niñas tengan una buena imagen suya para evitar comparaciones con los demás y se sientan inferiores ante los demás. En caso de que esto se produzca, pueden derivar en situaciones de frustración que, por lo general, los niños y niñas no saben manejar bien.

Es pues de este modo que, otro de los contenidos a trabajar va a ser una buena adquisición de manejo de la frustración. Es necesario enseñar desde edades tempranas a los niños y niñas acerca de la constancia y perseverancia y el hecho de aceptar determinadas situaciones que pueden darse cabida en el día a día. Como es bien sabido, las situaciones de frustración son inevitables, pero hay que saber responder de manera adecuada ante estas. Por ello, tal y como Bisquerra (2011) “aumentar el nivel de

tolerancia a la frustración requiere un entrenamiento continuo. Es una estrategia de regulación emocional que hay que aprender” (p.55). Además, los discentes que son capaces de poder regular las emociones negativas sentidas y de hacer perdurar las positivas tendrán más facilidades para poder llevar a cabo el desarrollo de las competencias que estén más cercanas al aguante de la frustración (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

A pesar de vivir en una sociedad instantánea en la que pasar tiempo esperando por las cosas no agrada, los niños y niñas de hoy en día deben aprender a equivocarse y aprender, junto a tener un buen grado de autocontrol para conseguir mejores resultados. Cuando este hecho se haya logrado, será entonces cuando los pequeños presenten la capacidad suficiente para poder actuar y conocer la manera adecuada de enfrentarse a determinadas situaciones de la vida cotidiana.

Por todo esto, considero que los contenidos que acaban de ser expuestos son necesarios a trabajar dentro del aula de referencia para conseguir que a través de un correcto reconocimiento de las emociones percibidas se pueda alcanzar unos niveles adecuados de manejo de frustración. Así pues, a la larga les servirá tanto para sus situaciones diarias como para seguir manteniendo y alcanzando el correcto bienestar que cada persona necesita y del que tiene derecho.

2.3. Contenidos relacionados con el currículo

El currículo en el que se basa la siguiente propuesta de intervención que será explicada es el DECRETO FORAL 60/2014, de 16 de julio, ya que se puede encontrar parte de los contenidos emocionales trabajados en diferentes materias como se muestran en las siguientes tablas.

Tabla 3. Bloque Ciencias Naturales de 2º de Educación Primaria.

CIENCIAS NATURALES		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 2: El ser humano y la salud Los sentimientos y las emociones.	Conocer y valorar la relación entre el bienestar y la identificación de sus emociones y las de sus compañeros	Progresa en la identificación de las emociones y sentimientos propios y de los compañeros y manifiesta conductas empáticas.

Tabla 4. Bloque Educación Física de 2º de Educación Primaria,

EDUCACIÓN FÍSICA		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Bloque 1: Habilidades perceptivo motrices Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión y relajación.		Es capaz de relajarse globalmente en diferentes situaciones relacionándola con la respiración

Exploración y toma de conciencia de las vías, tipos y fases de la respiración		
-------------------------------------------------------------------------------	--	--

Tabla 5. Bloque Educación Artística de 2º de Educación Primaria.

EDUCACION ARTÍSTICA		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
<p>Bloque 6: Escucha</p> <p>Audición activa de una selección de piezas instrumentales y vocales breves de distintos estilos y culturas. La audición como fuente de disfrute.</p> <p>Pulsación</p>	Utilizar un lenguaje adecuado para expresar sensaciones e impresiones percibidas en la audición activa	

2.4. Objetivos generales

Esta propuesta de intervención cuenta con una serie de objetivos generales los cuales se pretenden alcanzar.

En primer lugar, para poder definir los objetivos generales de la intervención que se propone, se toma como marco de referencia el Currículo de las enseñanzas de Educación Primaria de la Comunidad Foral de Navarra BON número 174, de 5 de septiembre de 2014. Dos de los cuales señala este documento y son aplicables a esta etapa educativa son los siguientes:

1. Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
2. Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios y discriminaciones de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Otros objetivos generales que se pueden formular, además de los que han sido recientemente comentados son los descritos a continuación.

3. Trabajar el reconocimiento emocional, autoestima y empatía con los niños y niñas desde edades tempranas.
4. Aprender a tolerar las situaciones que provoquen frustración en los niños y niñas desde edades tempranas y actuar correctamente.

2.5. Objetivos específicos

Teniendo en cuenta estos objetivos generales recién descritos, cabe destacar la formulación de unos objetivos específicos que sirven para las actividades del programa que posteriormente va a ser comentada. De este modo, se pueden encontrar los siguientes objetivos.

- Expresar las emociones propias sentidas en determinadas situaciones.
- Mejorar la capacidad de reconocimiento emocional tanto propio como de las demás personas, además de entenderlas.
- Reconocer las emociones básicas para conseguir una adaptación correcta al medio.
- Distinguir las emociones básicas de las personas a través de las expresiones faciales para dar respuesta a ellas.

- Entender que todas las emociones experimentadas son válidas ante determinadas situaciones.
- Expresar las emociones a través del movimiento o dibujos.
- Compartir con los demás las emociones sentidas.
- Reconocer las emociones y cualidades positivas de propias y de los demás para trabajar la autoestima
- Expresar las emociones y cualidades positivas propias y de los demás para trabajar la autoestima.
- Aumentar la autoestima de los niños y niñas para conseguir que tengan una imagen adecuada y positiva de sí mismos.
- Incrementar la capacidad empática de los niños y niñas para poder entender a los demás.
- Reconocer las emociones negativas como ira, frustración, rabia, etc. en determinadas situaciones.
- Reconocer y expresar el sentimiento de frustración a través del error para aprender.
- Mejorar el manejo de la frustración y alcanzar un autocontrol emocional a través de diferentes técnicas para evitar situaciones indeseadas.
- Evitar reacciones negativas ante el sentimiento de frustración para trabajar la constancia y esfuerzo por la realización de las cosas.
- Crear materiales para el control de la frustración y conocer la mejor manera de emplearlos.
- Crear el “Rincón de la calma” para que los niños y niñas lo empleen en caso de presentar un cuadro de frustración.

2.6. Propuesta de intervención

Tras haber argumentado la justificación del tema cabe decir que la unidad didáctica que se propone para llevar a cabo es la siguiente. Consta de un total de 10 actividades en las cuales se trabajarán los contenidos en el orden que se expresan a continuación: el reconocimiento de las emociones básicas que pueden presentar las personas para así enseñar al alumnado la manera correcta de hacer frente. Del mismo modo, se trabajará en algunas la importancia de la autoestima, la empatía y el autocontrol, ya que todos ellos están íntegramente relacionados con la capacidad de control de la frustración y manejo de esta. Conviene destacar que, todas las actividades van a estar ligadas entre sí, ya que se irán creando materiales que servirán para la última actividad, siendo esta la creación de un “Rincón de la calma”.

De esta manera, la temporalización total de esta propuesta será de 10 sesiones, siendo por tanto dos semanas para poder llevar a cabo la realización de las actividades. Así pues, se podrá conseguir la visualización de los cambios que pueden provocar la realización de estas a nivel emocional del alumnado.

Los espacios con los que se van a contar para llevar a cabo las actividades van a ser principalmente el aula de referencia del grupo, al igual que el aula de psicomotricidad y de música. De esta manera, los agrupamientos van a ser de modo grupal aula, al igual que individual, por parejas o tríos o incluso pequeños grupos heterogéneos. Por último, en relación con esto se destaca que se hará uso de diferentes tipos de materiales los cuales quedarán detallados en cada una de las actividades.

Considerable para tener en cuenta son las metodologías que se van a emplear para poder llevar a cabo las actividades propuestas. Para poder trabajar los contenidos de generales de la Educación Emocional, y en este caso los seleccionados, es necesario hacerlo de manera práctica para que así sea un aprendizaje mucho más efectivo.

En primer lugar, se pueden encontrar tanto la visualización como escucha activa de elementos audiovisuales, de manera que se hará uso de las nuevas tecnologías presentes en el aula. Otras de las metodologías que podemos encontrar son la puesta

en común, los debates y las asambleas. Al tener la propuesta la actividad final de la creación de un rincón, la metodología de rincones no puede faltar.

Se destaca también el uso de la metodología de aprendizaje cooperativo, en la que todos los niños y niñas aprenden de manera conjunta o bien el aprendizaje experiencial guiado por instrucciones, con el que de manera conjunta también y guiados por lo que el docente dictamine aprenderán, además de la metodología de lluvia de ideas.

Las últimas para tener en cuenta son la metodología puzzle (en la que pasarán de estar colocados en grupos base a la formación de grupo de expertos), la técnica del modelado (con la que los alumnos aprenderán de sus iguales o bien del docente) y role playing.

2.6.1. Evaluación

Para poder evaluar los contenidos de esta propuesta de Educación Emocional, el proceso pertinente para la evaluación va a ser a través de diferentes técnicas de recogida de información de manera cualitativa. Se empleará por tanto la evaluación cualitativa con el fin de obtener información acerca de los logros alcanzados por los alumnos a través de la enseñanza-aprendizaje. Además, se tendrán en cuenta los intereses suscitados, sentimientos, actitudes, etc. que estos hayan tenido a lo largo de la realización de la propuesta.

Por ello, para poder llevar a cabo este tipo de evaluación, se va a dividir en tres, siendo estas la evaluación inicial, evaluación continua del proceso realizado y una evaluación final de la propuesta.

En primer, se encuentra la evaluación inicial. Con ella, lo que se evaluará serán los conocimientos previos que tiene el alumnado en el reconocimiento de las emociones a través de las expresiones faciales, sin haberles explicado previamente nada acerca de estas. Para ello, se realizará a través de una rúbrica de evaluación inicial estando recogida esta en el Anexo II.

En cuanto a la evaluación continua del proceso, se evaluarán los diferentes objetivos específicos que se vayan consiguiendo en cada actividad, además de ir reforzando los que ya se consiguen en un primer momento. De esta manera, se podrán adquirir los objetivos previstos a conseguir con la realización de la propuesta. Para poder llevarse a cabo se emplearán diversas técnicas como son rúbricas de evaluación continua, encontrándose estas en Anexo IV, Anexo X, Anexo XII y Anexo XVI.

También, se emplearán otro tipo de instrumentos para la evaluación continua como es el registro anecdótico. Este instrumento estará recogido en Anexo IV, Anexo VI, Anexo X, Anexo XVI y Anexo XVII. Otro de los instrumentos empleados es el de observación, recogiendo las rúbricas de este en Anexo VIII, Anexo XIV, Anexo XVII y Anexo XVIII. Ambos instrumentos servirán para observar la manera en la que los niños y niñas se comportan y cómo van mejorando sus capacidades emocionales.

Además, se podrá encontrar rúbricas de autoevaluación para que los propios niños y niñas sean conscientes de todo lo que van aprendiendo. Estas estarán recogidas en Anexo VI y Anexo XIV.

Finalizando con el apartado de evaluación continua, la última forma propuesta de analizar una de las actividades es a través de una rúbrica de coevaluación, la cual queda recogida en el Anexo XII. Esta se empleará de manera grupal para evaluar lo que han aprendido y la manera en la que se han comportado.

Por último, en relación con la evaluación final de la propuesta, cabe decir que con ella se pretende llevar a cabo una evaluación de la actividad recogiendo todo lo anteriormente aprendido. De esta manera, se evaluará si todos los objetivos específicos establecidos en un principio y a lo largo de las actividades se han cumplido, consiguiendo así cumplir con el objetivo de la realización de la propuesta. Además, se evaluará si los niños y niñas han mejorado con el paso del tiempo tras haber realizado las actividades planteadas. Para poder llevar a cabo la evaluación final se realizará mediante una rúbrica de evaluación final quedando esta recogida en el Anexo XVIII.

Una vez ha quedado detallada el tipo de evaluación que se va a llevar a cabo a lo largo de la propuesta, se procede a explicar cada una de las actividades que componen esta propuesta.

Actividad 1: ¿Reconocemos las emociones?

Título	¿Reconocemos las emociones?
Objetivos	<p>Reconocer las emociones básicas a través de expresiones faciales.</p> <p>Conocer la manera correcta de actuación tras el reconocimiento para responder ante las demandas sociales.</p>
Descripción	<p>Para poder trabajar el tema de la educación emocional en el aula, la primera actividad va a consistir en lo siguiente.</p> <p>El/la docente proyectará en la pizarra digital una serie de vídeos e imágenes en las que las personas que aparecen en ellos mostrarán una serie de reacciones. Cuando se produzcan estos hechos, el docente preguntará a los alumnos cómo se sienten los protagonistas y deberán elegir en la ficha que se les ha proporcionado (a modo de evaluación inicial), el emoticono que se corresponda en la mayor medida con la que aparece en el video. De esta manera, según lo que vayan respondiendo los alumnos se introducirá qué son las emociones de una manera sencilla y cuáles nos podemos encontrar.</p> <p>Cuando los alumnos sean capaces de reconocer las emociones básicas que se pueden dar en las personas a través de la expresión facial, servirá para que estos sepan cómo actuar en</p>

	función de las consecuencias que provocan unas emociones u otras.
Espacio/s	Aula
Tiempo/s	1 sesión
Recursos	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Pizarra digital • Vídeos. • Imágenes.
Metodología	Visualización de elementos audiovisuales Puesta en común
Agrupamiento	Grupo aula
Temas transversales	Educación cívica y moral
Evaluación	Evaluación inicial.
Anexos	Ver Anexo I Ver Anexo II

Actividad 2: ¡Nos ponemos la careta!

Título	¡Nos ponemos la careta!
Objetivos	<p>Reconocer las emociones básicas de las personas para conseguir una adaptación correcta al medio.</p> <p>Distinguir las emociones básicas a través de las expresiones faciales de cada una de ellas.</p>
Descripción	<p>Esta actividad se encuentra ligada con la anterior puesto que se trata de reconocer las emociones básicas a través de la expresión facial. Para poder comenzar la actividad, el/la docente en primer lugar dividirá a la clase en cuatro grupos heterogéneos formados por un máximo de 6 alumnos y alumnas en cada uno de ellos.</p> <p>Se proporcionará a todo el alumnado una plantilla de una cara y a cada niño o niña del grupo se le asignará una emoción básica de las que se aprendieron en la actividad anterior. De esta manera, cada uno de ellos tendrá que dibujar el resto de las partes de la cara en función de la emoción que representen. Por ejemplo, si uno de ellos tiene que representar la sorpresa, los ojos se dibujarán bien abiertos, al igual que la boca, o si es la alegría, se dibujará una gran sonrisa.</p> <p>Cuando todos hayan dibujado su correspondiente careta se colocarán todos los que tenga la misma emoción en un mismo grupo. Es decir, la clase estará organizada por rincones diferentes, de manera que podremos encontrar el rincón de la alegría, de la sorpresa, del miedo, de la ira, de la tristeza y del asco.</p>

	<p>Una vez que todos se reúnan en su grupo de expertos en función de la emoción que se les haya asignado, deberán escribir en una cartulina qué es para ellos esa emoción y podrán ayudarse de la descripción de algunas situaciones que les suscite esas emociones.</p> <p>De esta manera, cuando todos hayan escrito, se sentarán en grupo aula y habrá dos representantes de cada grupo que explicarán a los demás la emoción que les ha tocado, de modo que uno de ellos enseñará la careta de la emoción y otro explicará la definición de esta.</p>
Espacio/s	Aula
Tiempo/s	1-2 sesiones
Recursos	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plantilla de una cara • Cartulinas • Lápices y borra gomas • Rotuladores • Tijeras • Cuerda
Metodología	Rincones, aprendizaje cooperativo y puzle.
Agrupamiento	Grupos heterogéneos
Temas transversales	Educación cívica y moral

Evaluación	Evaluación continua y registro anecdótico.
Anexos	Ver Anexo III Ver Anexo IV

Actividad 3: ¡Pintores musicales!

Título	¡Pintores musicales!
Objetivos	Expresar las emociones a través del dibujo. Compartir con las demás personas las emociones sentidas.
Descripción	<p>En esta actividad, lo que se realizará será lo siguiente. Se acudirá a la sala de música para poder llevar a cabo la actividad.</p> <p>Una buena manera de mostrar las emociones que nos provoca la música es a través del baile o bien a través de la pintura. De esta manera, se va a trabajar a través de los dibujos.</p> <p>Se propone al alumnado una serie de piezas musicales y tienen que hacer un dibujo en el periodo de tiempo que duren estas. Para ello se les proporcionará cartulinas blancas y una serie de botes de colores que deberán emplear en función de la emoción que sientan.</p> <p>Por ello, durante la explicación de la actividad, se realizará también una breve explicación de cómo los colores se relacionan con las emociones sentidas. Tras haber trabajado previamente el reconocimiento de las 6 emociones básicas, sus colores correspondientes serán los siguientes, basándose en el cuento <i>El monstruo de colores</i> (2012), de Anna Llenas Serra: amarillo</p>

	<p>(alegría), azul (tristeza), rojo (ira), negro (miedo) y naranja (sorpresa). Para poder representar la emoción asco se escoge el color marrón al no estar presente en el cuento. Además, se les proporcionará otros colores diferentes en caso de que les provoquen otras emociones distintas a las anteriores.</p> <p>De este modo, todos los niños y niñas podrán observar qué emoción provoca en cada uno de ellos, pudiendo comparar así entre sí los diferentes dibujos realizados, sin hacer que unos sean más importantes que otros. Es, por tanto, otra forma de transmitir las emociones a los demás, en este caso lo que les provoca una pieza musical, siendo las de los demás igual de válidas que las de uno mismo.</p> <p>Al final de la realización de la actividad, se proporcionará al alumnado una ficha de autoevaluación de la actividad para tener en cuenta así lo que han pensado de la actividad.</p>
Espacio/s	Aula de música
Tiempo/s	1 sesión
Recursos	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas blancas • Pinceles • Botes de pintura acrílica (amarillo, azul, rojo, naranja, negro, marrón). Cabe la posibilidad de darles otros colores como verde, lila, gris.
Metodología	Escucha activa de elementos audiovisuales

Agrupamiento	Individual
Temas transversales	Educación cívica y moral.
Evaluación	Autoevaluación y registro anecdótico.
Anexos	Ver Anexo V Ver Anexo VI

Actividad 4: Entendiéndonos

Título	Entendiéndonos
Objetivos	<p>Entender las emociones experimentadas tanto por uno mismo como por los demás</p> <p>Compartir con las demás las emociones sentidas.</p> <p>Incrementar la capacidad empática de los niños y niñas para poder entender a los demás.</p> <p>Entender que todas las emociones experimentadas son válidas ante determinadas situaciones.</p>
Descripción	<p>Una vez que se haya trabajado el reconocimiento de las emociones, lo que se hará será lo siguiente.</p> <p>Para poder hacer la actividad, se precisará de la compra de pulseras de goma de diferentes colores que representan a las emociones básicas: amarillo, azul, rojo, naranja, marrón y negro.</p>

	<p>A lo largo de dos días, cuando los niños y niñas lleguen al aula se realizará con ellos una asamblea en la que tendrán que contar cómo se sienten hoy y por qué. En función de sus sentimientos y emociones, se tendrán que colocar una pulsera de un color diferente. Una vez que se la coloquen, sabremos que emoción presentan en ese momento. Cabe la posibilidad de que a lo largo del día experimenten cambios, por lo que el cambio de pulseras está permitido. Además, al final del día también se llevará a cabo una asamblea para poder ver la evolución de los niños y niñas a lo largo del día.</p> <p>Cuando los niños y niñas expliquen por qué tienen esa pulsera y no otra, el/la docente después de escuchar atentamente lo que le ocurra, le dará consejos de cómo puede actuar para conseguir experimentar emociones positivas en lugar de negativas. También lo harán el resto de sus compañeros y compañeras para así conocer las diferentes maneras en las que ellos y ellas actuarían en su situación.</p> <p>De este modo, se podrá trabajar la empatía al escuchar a los demás y ponerse en su lugar. Así podrán entender que puede haber compañeros o compañeras que reaccionen igual o no ante unas situaciones concretas. Este valor resulta muy importante de conseguir en los niños y niñas para así hacer que las relaciones que puedan establecer entre ellos sean mejores.</p>
Espacio/s	Aula
Tiempo/s	2 sesiones
Recursos	Pulseras de colores

Metodología	Asamblea Modelado
Agrupamiento	Grupo aula
Temas transversales	Educación cívica y moral.
Evaluación	Observación
Anexos	Ver Anexo VII Ver Anexo VIII

Actividad 5: Te quiero porque...

Título	Te quiero porque...
Objetivo	Expresar emociones positivas para decir cosas buenas de los demás. Aumentar la autoestima de los niños y niñas para conseguir que tengan una imagen adecuada y positiva de sí mismos.
Descripción	Antes de poder trabajar la frustración, se trabajarán las cualidades positivas que el alumnado presenta para así hacerles ser conocedores de ellas. Para poder llevar a cabo esta actividad, los días anteriores a su realización se les pedirá a los alumnos y alumnas que traigan una de las fotografías suyas que más les guste. Cuando todas las

	<p>fotografías hayan sido recopiladas se podrá llevar a cabo la actividad.</p> <p>En primer lugar, se explicará que todos tendrán que hacer un corazón grande en una cartulina roja. Para ello se les dará el modelo de tamaño que tienen que realizar para hacerlo igual. Cuando todos tengan el corazón dibujado y recortado, se les proporcionará la silueta de unas gafas que deberán recortar, pegarla en una cartulina y volverla a recortar. Cuando estas dos manualidades se realicen, se llevará a cabo una asamblea.</p> <p>Para ello, el/la docente dirá al alumnado que deberán sentarse en círculo en el suelo de la clase. Cuando todos estén colocados, el/la docente deberá avisar a los niños y niñas que se coloquen las gafas. Se tratan de unas gafas mágicas que cuando te las colocas ves todo lo positivo que tienen los demás y que a veces incluso ellos o ellas no son conscientes de que tienen estas cualidades. Por eso, sirven para recordarles que no solo las personas tienen cualidades negativas sino también positivas.</p> <p>Además, este/esta les proporcionará a cada niño o niña un papel aleatorio con el nombre de otro de sus compañeros o compañeras al que deberán describir positivamente. Para ello, escribirán todo lo que consideren positivo sobre su pareja en el corazón de este o esta.</p> <p>Cuando hayan terminado todos los participantes de escribir se podrán quitar las gafas y leer en voz alta para los demás todo lo bueno que tiene esa persona en concreto.</p> <p>Por último, tras la lectura harán un pequeño agujero con un punzón en uno de los lados del corazón. Esta idea tiene por</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	objetivo que todos los corazones se coloquen en una cuerda a modo de guirnalda, de manera que servirá para decorar una parte de la clase que será más explicada en actividades siguientes. Además, cada corazón de cada alumno tendrá su fotografía correspondiente.
Espacio/s	Aula
Tiempo/s	2 sesiones
Recursos	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas rojas • Lápices, borra gomas y rotuladores. • Fotografías • Tijeras y cuerda • Punzones y almohadillas • Boceto de corazón • Plantilla de las gafas • Papeles con los nombres de los alumnos de clase.
Metodología	Puesta en común
Agrupamiento	Grupo aula e individual
Temas transversales	Educación cívica y moral.
Evaluación	Evaluación continua y registro anecdótico.
Anexos	<p>Ver Anexo IX</p> <p>Ver Anexo X</p>

Actividad 6: ¿Cómo me siento cuando...?

Título	¿Cómo me siento cuando...?
Objetivo	<p>Reconocer las emociones negativas como ira, frustración, rabia, etc. en determinadas situaciones.</p> <p>Reconocer el sentimiento de frustración a través del error para aprender.</p> <p>Compartir con los demás las emociones sentidas.</p>
Descripción	<p>Para poder introducir en el tema de la frustración, se propone la siguiente actividad.</p> <p>En primer lugar, los niños y niñas se colocarán en un círculo a modo de asamblea. Cuando todos estén sentados, el/la docente va a leer una serie de tarjetas que describirán una situación que implique frustración, ira, rabia, etc. Con el propósito de que los niños y niñas expliquen cómo se sienten ante esas situaciones.</p> <p>Cuando todo el alumnado haya expuesto sus sentimientos ante todas las situaciones que se describen, se apuntarán estos en la pizarra a modo de lluvia de ideas. Se harán dos columnas, por una parte, se escribirán las emociones positivas y en otra las negativas. Así pues, se plasmarán en “bocadillos” de cartulina que se colocarán en clase. Para ello, se colocarán los niños y niñas aleatoriamente en grupos de 4-5 personas máximo y deberán escribir en cada “bocadillo” entre 2 y 3 sentimientos de los descritos. Como es posible que muchos de ellos se repitan, los niños y niñas deberán escribir los que el/la docente les indique.</p>

	<p>Para saber quién ha hecho cada “bocadillo” se propone a los alumnos que escojan un nombre para su grupo.</p> <p>Como por lo general sentirán emociones negativas ante estas situaciones, cuando todas estén descritas en las cartulinas se podrán contrarrestar estas escribiendo situaciones que provoquen emociones contrarias a las descritas. Es decir, se podrán hacer otros “bocadillos” que expresen cómo de esas emociones negativas a través de unos hechos llegamos a alcanzar las emociones positivas.</p> <p>Además, el/la docente dará la oportunidad a los niños y niñas que lo deseen que mientras se les lee las situaciones muestren a través de un dibujo el sentimiento que les provoca. Así pues, estos podrán ser empleados en la decoración de la actividad final de la propuesta global.</p> <p>Por último, añadir que, en los grupos de 4-5 personas encargados de la realización de los bocadillos, van a hacer una valoración coevaluativa acerca de la actividad y para ello deberán asignarse un nombre que los identifique.</p>
Espacio/s	Aula
Tiempo/s	1 sesión
Recursos	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con situaciones • Pizarra • Cartulinas de colores • Pinturas • Tijeras

	<ul style="list-style-type: none"> • Rotuladores
Metodología	<p>Debate</p> <p>Lluvia de ideas o brainstorm</p>
Agrupamiento	Aula
Temas transversales	Educación cívica y moral
Evaluación	Evaluación continua y coevaluación
Anexos	<p>Ver Anexo XI</p> <p>Ver Anexo XII</p>

Actividad 7: Tras las bambalinas

Título	Tras las bambalinas
Objetivos	<p>Expresar sentimientos de frustración a través del error para aprender.</p> <p>Reconocer las emociones básicas.</p> <p>Expresar las emociones propias sentidas en determinadas situaciones.</p>
Descripción	En esta actividad, el/la docente elegirá a 15 alumnos de clase para la representación de diferentes papeles en diferentes situaciones.

	<p>Lo que tendrán que hacer será lo siguiente. El/la docente les explicará a los elegidos de cada situación que implique frustración qué van a tener que representar y qué papel va a adoptar cada uno de ellos.</p> <p>Cuando los compañeros representen las escenas, el resto de los niños y niñas deberán explicar qué situación se ha producido y cómo han reaccionado los protagonistas. Además, el objetivo es que expresen los demás por qué han reaccionado ambas partes así y cómo habrían actuado ellos. Además, se dará la oportunidad al resto de niños o niñas que quieran representar la manera correcta de actuar de manera que la frustración podrá trabajarse a través del modelado. Así pues, los niños y niñas también aprenderán a comportarse en base a sus iguales y no solo con lo que las personas mayores a ellos les enseñen.</p> <p>Tras estas representaciones, el/la docente se encargará de hablar con los discentes y explicarles la importancia que tiene el no rendirse ante las situaciones de frustración. Es necesario ser conscientes de que a pesar de que puedan equivocarse eso no implica que no sirva para aprender. Será el encargado o encargada de transmitir el valor del esfuerzo y la constancia para poder conseguir objetivos tanto a corto como largo plazo.</p> <p>Además, cuando el docente haya concluido su explicación de la importancia del esfuerzo y constancia, se les proporcionará una ficha a cada discente con el objetivo de realizar una autoevaluación a partir de la actividad.</p>
Espacio/s	Aula
Tiempo/s	1 sesión

Recursos	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas que expliquen la historia a representar • Pinturas • Cartas • Balón • Lápiz y goma • Juego de piezas de clase • ficha de restas con llevadas
Metodología	Role playing
Agrupamiento	Parejas o tríos y grupo aula
Temas transversales	Educación cívica y moral.
Evaluación	Autoevaluación y observación
Anexos	<p>Ver Anexo XIII</p> <p>Ver Anexo XIV</p>

Actividad 8: Creando rinconcitos

Título	Creando rinconcitos
Objetivos	Crear materiales para el control de la frustración y conocer la mejor manera de emplearlos.

Descripción	<p>Esta actividad va a consistir en lo siguiente. En primer lugar, el/la docente explicará que tras haber visto diferentes situaciones de frustración y las reacciones que se producen, se va a crear en clase un rincón que va a ser “el Rincón de la calma”.</p> <p>Este rincón va a consistir en tres zonas: la zona roja (siendo la primera por la que los niños y niñas pasarán cuando sientan frustración, rabia, ira, etc.), zona amarilla (donde encontrarán materiales para rebajar el nivel de frustración y pensar por qué se ha actuado de una manera u otra) y zona verde (cuando estén ya calmados estarán en esta parte del rincón y conocerán la manera correcta de actuación, evitando así conductas indeseadas. Además, visualizarán cosas positivas que se hayan trabajado en anteriores actividades). De esta manera se simulará la técnica del semáforo.</p> <p>Pero para poder estrenar esta parte de la clase, se necesita decorarlo y colocar objetos que sirvan. Por ello, el alumnado deberá colocarse libremente en grupos de 5 personas máximo. De esta manera, habrá un total de 5 grupos diferentes.</p> <p>Cuando todos estén sentados en una parte de la clase que ellos quieran, cada uno se va a encargar de hacer unos objetos que servirán para relajar. Todos deberán hacer uno, por lo que de cada tipo de objeto que la profesora les encomiende habrá unas 5 unidades. La lista de materiales sería la siguiente: bolas de arroz, pelota de huevo, “botella de la calma de Montessori”, pelota antiestrés y pompones. Estos por tanto servirán para decorar la parte naranja de este rincón que se va a crear.</p>
Espacio/s	Aula

Tiempo/s	1 sesión
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales: • Botellas pequeñas y grandes de agua • Medidores de agua • Agua • Caja de arroz • Cola transparente /botes pequeños de pegamento transparente líquido • Pasta para moldear • Gomina de pelo • Plastilina • Globos (de colores) • Rotuladores permanentes • Pompones • Botes de pintura líquida • Pinceles • Cucharas de plástico • Botes de purpurina • Caja de lentejuelas/abalorios • Algodón • Bobinas de lana de colores • Cartón y tijeras
Metodología	Aprendizaje cooperativo.
Agrupamiento	Grupos pequeños heterogéneos.
Temas transversales	Educación cívica y moral.

Evaluación	Evaluación continua y registro anecdótico
Anexos	Ver Anexo XV Ver anexo XVI

Actividad 9: Mente en blanco y a seguir mejorando.

Título	Mente en blanco y a seguir mejorando
Objetivos	<p>Mejorar el manejo de la frustración a través de diferentes técnicas para evitar situaciones indeseadas.</p> <p>Mejorar el manejo de la frustración y alcanzar un autocontrol emocional a través de diferentes técnicas para evitar situaciones indeseadas.</p> <p>Evitar reacciones negativas ante el sentimiento de frustración para trabajar la constancia y esfuerzo por la realización de las cosas.</p>
Descripción	<p>La respiración es una parte fundamental en el control de las situaciones de frustración que pueden presentar los niños y niñas. De este modo, a lo largo de esta sesión se van a trabajar diferentes técnicas de relajación y respiración. El objetivo principal de la sesión será que el alumnado antes de responder con conductas disruptivas ante situaciones que les suponga frustración sepa calmarse y pensar cómo actuar correctamente.</p> <p>Por lo tanto, el/la docente en esta sesión explicará a los niños y niñas que van a tener que bajar a la sala de psicomotricidad para</p>

	<p>poder hacer las actividades. Cuando estén se sentarán en el suelo dejando una separación entre sí para que puedan realizar los ejercicios de una manera más cómoda.</p> <p>La primera de las tres actividades será la de “Respiro como un acordeón”. Para ello, los alumnos se sentarán con la espalda recta y con las piernas cruzadas en posición “indio”. El/la docente les irá marcando los tiempos de respiración de modo que mientras les hará imaginarse que son una pequeña acordeón que está siendo tocada por un músico. De esta manera, en cada inspiración, los discentes deberán cerrar los ojos, aguantar la respiración dos-tres segundos y expirar de manera suave. Además, se les da la posibilidad de que mientras cogen aire y lo expulsan sitúen su mano en la tripa para que vean los cambios que se producen.</p> <p>Para hacerla más amena, el/la docente irá haciendo intervalos de respiración en los que unos sean más lentos y otros más rápidos (simulando de este modo cómo se encuentran las personas cuando muestran frustración ante un hecho). Además de hacer series de esta manera, también se puede proponer a los niños que compartan una colchoneta por parejas y que se tumben. Cuando estos estén colocados de esta manera podrán encoger determinadas partes del cuerpo en cada inspiración para que en cada expiración se estiren relajando así los músculos del cuerpo.</p> <p>Para la segunda actividad, requeriremos de la ayuda de un triángulo. Esta actividad se llamará “Concéntrate con el triángulo.” Todos los niños y niñas deberán estar sentados de la misma manera que en la actividad anterior. Cuando estén todos colocados y en silencio absoluto, el/la docente tocará el triángulo</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

y los niños y niñas deberán levantar la mano única y exclusivamente cuando crean que el sonido del triángulo ha acabado. Esta técnica servirá para que el alumnado sea capaz de centrarse en un aspecto concreto y poder relajarse del mismo modo. Puede ser útil para cuando determinadas situaciones produzcan frustración, sean los mismos niños o niñas quienes toquen el triángulo para centrarse y relajarse.

La última de las actividades va a consistir en un ejercicio de mindfulness denominado “Respiración de abeja”. Para que este se pueda llevar a cabo deberán estar sentados en el suelo, con la espalda recta y tendrán que cerrar los ojos al igual que taparse los oídos para evitar escuchar a los compañeros y compañeras. Primeramente, será el/la docente a modo de ejemplo quien realizará varias veces seguidas el ejercicio para que lo comprendan. Cuando se consiga que todos entiendan qué es lo que tienen que hacer, se les pedirá que se coloquen en posición de comenzar la actividad recordando que, cada vez que exhale deberán reproducir el sonido de la letra “M”, simulando así el zumbido que las abejas producen. Además, deberán aguantar el aire que han cogido en el movimiento de inspiración durante tres-cinco segundos.

De esta manera, las tres técnicas que son enseñadas sirven a su vez para ponerla en práctica en el aula cuando se den casos de frustración. Lo conveniente es que estas pudiesen ser puestas en práctica en la parte naranja del “Rincón de la calma” que se ha creado, debido a que se trata de la zona en la que los niños y niñas ya se empiezan a tranquilizar. Como detalle a añadir, en función de lo que crea más conveniente, el/la docente podrá hacer uso de música relajante durante la práctica de las actividades.

Espacio/s	Aula de psicomotricidad
Tiempo/s	1 sesión
Recursos	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas • Triángulo y palo. • Música relajante (si el/la docente lo considera necesario)
Metodología	Aprendizaje experiencial guiado por instrucciones.
Agrupamiento	Grupo aula
Temas transversales	Educación cívica y moral.
Evaluación	Observación y registro anecdótico.
Anexos	Ver anexo XVII

Actividad 10: Rincón de la calma

Título	Rincón de la calma
Objetivos	<p>Crear el “Rincón de la calma” para que los niños y niñas lo empleen en caso de presentar un cuadro de frustración.</p> <p>Crear materiales para el control de la frustración y conocer la mejor manera de emplearlos.</p>
Descripción	Para finalizar con la propuesta, lo que haremos será llevar a cabo la construcción del “Rincón de la calma” dentro del aula.

	<p>Como en actividades anteriores se explicó la distribución que habría en esta, a lo largo de esta sesión únicamente se colocarán los materiales que hemos realizado a lo largo de todas las propuestas.</p> <p>De este modo, al simular nuestro rincón como si de un semáforo se tratase, una parte va a ser la zona roja que servirá para que los niños y niñas cuando experimenten frustración se sienten y se tranquilicen, antes de que expresen rabietas o incluso golpes. En ella se podrá colocar una serie de cojines y los bocadillos de las emociones negativas que surgen en un momento de frustración, pertenecientes a la actividad “¿Cómo me siento cuando...?”.</p> <p>Otra parte de ese rincón será la zona naranja. Esta servirá para que los niños y niñas cuando se hayan tranquilizado un poco consigan relajarse del todo. En ella se encontrarán tanto las manualidades antiestrés que se hicieron en la actividad “Creando rinconcitos”, además del triángulo de la actividad “Concéntrate con el triángulo” y dibujos que hayan realizado mientras sentían una situación de frustración. Esta zona es también la indicada para que los niños y niñas puedan poner en práctica por sí solos las técnicas de relajación y respiración que se trabajaron en la actividad “Mente en blanco y a seguir mejorando”. Añadir también que, si los niños y niñas desean, cuando empleen esta parte pueden coger los cojines de la zona roja para estar más cómodos.</p> <p>La última parte es la zona verde. Esta es la zona que servirá para cuando los niños y niñas ya estén calmados y vean las emociones positivas y las cosas buenas que cada uno presenta. En ella se podrán encontrar tanto los bocadillos de las situaciones que llevan a emociones positivas de la actividad “¿Cómo me siento</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	cuando...?” y la guirnalda de corazones de la actividad “Te quiero porque...”. Es de este modo una motivación para seguir trabajando y mejorando y evitar así que los niños y niñas abandonen cuando la frustración les invada.
Espacio/s	Aula
Tiempo/s	1 sesión
Recursos	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Bocadillos de la actividad “Cómo me siento cuando...?” • Dibujos de la actividad • Manualidades Antiestrés de la actividad “Creando rinconcitos” • Triángulo de la actividad “Mente en blanco y a seguir mejorando” • Guirnalda de corazones de la actividad “Te quiero porque...” • Cojines
Metodología	Rincones.
Agrupamiento	Grupo aula
Temas transversales	Educación cívica y moral.
Evaluación	Evaluación final y observación
Anexos	Ver anexo XVIII

3. ANÁLISIS Y VALORACIÓN PERSONAL

Para poder proceder a la explicación de este apartado, es prudente comentar que la propuesta de intervención que se ha planteado no pudo ser llevada a cabo debido a la crisis sanitaria del Covid-19. De este modo, no se han podido obtener resultados para poder analizar. Así pues, el análisis que se plantea va a ser más general, partiendo de las conclusiones personales que saco de la propuesta de intervención realizada. Posteriormente haré mención acerca de todo lo aprendido gracias a la revisión bibliográfica del tema en cuestión.

En primer lugar, en cuanto a la realización de la propuesta he de decir que no fue difícil establecer y adecuar los contenidos que quería trabajar ya que eran los correctos teniendo en cuenta las necesidades que el aula en el que me encontraba. La finalidad que estos tenían para los niños y niñas era que en un futuro pudieran aplicarlos a sus situaciones diarias para conseguir una buena adaptación al medio que le rodea a cada uno de ellos

Mi principal preocupación era conseguir que los alumnos adquirieran unos niveles de tolerancia hacia la frustración mayores a los que tenían, ya que el umbral que estos presentaban por lo general no era muy alto.

Es fundamental que, desde pequeños sean enseñados a que no se tiene por qué conseguir todo a la primera, ni que las cosas tienen que ser como ellos dicen. Es importante que estos abandonen poco a poco esa etapa de egoísmo característica en ciertas edades para aprender que alcanzar ciertos logros requiere de esfuerzo y constancia. En muchos casos, los pequeños por lo general tienden a presentar cuadro de lloros o incluso cierto grado de violencia física cuando las cosas no salen como ellos mismos quieren.

Por ello es importante que no solo los docentes, sino también las propias familias sean capaces de educar a sus hijos e hijas en estos valores. De esta manera se podrá conseguir que presenten unas reacciones negativas inferiores a las que se producen o bien que directamente no se ocasionen. Es conveniente enseñar que cuando se da este sentimiento no se tienen que sentir como si ya no supieran hacer las cosas o no fuesen

capaces de hacer frente a las diferentes situaciones. De esta manera, las situaciones de frustración tienen que servir de aprendizaje a través del error y no quedarse con el error como tal.

Otra de mis preocupaciones era que los pequeños adaptaran un buen reconocimiento emocional para que fueran conscientes de que existen diferentes emociones que se pueden suscitar ante determinados hechos que les rodean.

A su vez, el buen tratamiento y reconocimiento de las emociones puede provocar que se consiga unos niveles tanto de autoestima como de empatía adecuados. Con esto me gustaría referirme por tanto a la importancia que tiene la asunción y el trabajo de las emociones positivas para conseguir no centrarse solo en lo negativo. Así pues, se hace al alumnado consciente de todas las cualidades positivas que poseen.

Por otro lado, he comprendido también que la Educación Emocional no solo sirve para reconocer las emociones básicas que presentan las personas. En ella podemos encontrar gran cantidad de información y sobre todo la importancia que esta tiene. Es gracias al trabajo que se hace de las competencias emocionales a través de las cuales se consigue entender cómo las emociones pueden afectar a las personas y la regulación que se consigue llevar a cabo de estas.

Es decir, he podido comprobar tras la lectura realizada que las emociones no son un simple término, sino que engloba multitud de procesos que se producen gracias a ellas. Se demuestra por tanto la gran importancia que tiene una buena comprensión emocional por parte de las personas para conseguir buenos resultados a lo largo de la vida.

Otro de los contenidos que he podido aprender ha sido acerca de qué es exactamente Inteligencia Emocional y la manera en la que se consigue trabajar a través de las competencias emocionales en la Educación Emocional. Lo que más difícil me ha resultado a la hora de trabajar han sido las teorías diferentes que cada autor proponía, porque todos y cada uno de ellos argumentaban diferentes maneras de ver tanto la Inteligencia Emocional como los términos *Inteligencia* y *Emoción*.

A decir verdad, estos últimos contenidos me han resultado más complicados de tratar debido a la gran cantidad de información que se podía encontrar de ellos y las diferentes maneras de abordarlos. En mi opinión, puede ser incluso el tema teórico más complejo de enseñar en la Educación Emocional. Pero debido a la gran cantidad de teorías que la fundamentan, se puede asegurar que las bases que la componen son muy variadas y hacen de esta una educación muy nutrida.

Del mismo modo, cabe destacar que la aplicación de la Educación Emocional en el ámbito educativo cuenta con una serie de ventajas y desventajas para tener en cuenta.

No solo aprecia como ventaja todos los beneficios de su trabajo, sino que los contenidos que se trabajan en la Educación Emocional se pueden llevar a la práctica en las diferentes asignaturas que podemos encontrar en el currículo oficial. Es por tanto que la coordinación entre docentes debe ser fundamental conseguirla para poder llevar a cabo el trabajo de esta de una manera transversal en todas las áreas posibles de aplicación.

Pero al igual que con la educación reglada, la Educación Emocional a pesar de presentar ventajas también cuenta con una serie de desventajas, siendo principalmente las siguientes tras todo lo leído y referenciado.

En primer lugar, tanto diferentes autores como la población en general creen necesario que este tema se aborde desde edades lo más tempranas posible, pero a la hora de la verdad no es tan fácil como se piensa. Es por ello por lo que los docentes principalmente pierden la motivación por llevar a cabo esta nueva enseñanza. Es necesario que estos cuenten con un periodo de formación continuada en el ámbito para poder ser los guías emocionales (al igual que las familias) de los niños y niñas que están a su cargo. Tal y como dice Extremera y Fernández-Berrocal (2004) “para que el alumno aprenda y desarrolle las habilidades emocionales y afectivas relacionadas con el uso inteligente de sus emociones necesita de un “educador emocional”” (p.1). Es solo a través de esta manera por la cual los docentes puedan impartir esta serie de contenidos al haberlos experimentado en primera persona.

Al hilo de lo anterior, para que la Educación Emocional sea válida y verdaderamente funcional, debe existir una coordinación docentes-familiares en las que en algunos casos no se cumple. Hay familias que creen que es tarea de la escuela inculcar y enseñar estos valores, cuando son los propios padres y madres los mejores ejemplos de los cuales pueden aprender sus descendientes. De esta manera, al encontrarse los docentes con la necesidad de trabajarlo en los niños y niñas y no conseguir trabajarlo de manera conjunta con las familias, es cuando se produce otra fuente de pérdida de motivación por su realización.

Es por ello por lo que muchos docentes se muestran reacios a que este hecho se lleve a cabo en la escuela, de manera que, a pesar de abogar por conseguir renovarla, todo sigue manteniéndose igual (a excepción de determinados centros que la han complementado con la educación formal que imparten).

Así pues, como última reflexión personal acerca de esto comentado anteriormente, me gustaría añadir que no solo la comparto, sino que también considero que el trabajo que se realice en la familia va a ser fundamental a la larga. La involucración de esta tendrá efectos muy positivos a la larga.

De esta manera, una vez que se fundamenten los cimientos para alcanzar buenos comportamientos, será la propia escuela la que continúe formando en esto y los docentes puedan ser así verdaderos guías emocionales. Es por tanto que la coordinación entre familiares y equipo docente va a ser esencial para el desarrollo humano completo de los pequeños. Gracias a que estos hechos se produzcan, los docentes no tendrán reparo en la enseñanza de los diferentes contenidos emocionales que he comentado previamente empleados en la intervención, sino otros muchos que podemos encontrar dentro de la Educación Emocional.

CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS

Para poder llevar a cabo la finalización de este trabajo acerca de la Educación Emocional, es necesario resumir las conclusiones que se derivan de él.

El adecuado trabajo de la Educación Emocional permite la consecución de grandes logros a nivel tanto personal como colectivo. Se trata de una educación que sirve para conocer más de uno mismo. Por lo tanto, esta educación permite la consecución del yo, motivando así el conocimiento de uno mismo. Asimismo, sirve para mejorar y adoptar un mejor manejo del reconocimiento emocional y sobre todo del autocontrol emocional. Este último hecho es fundamental para conseguir la adaptación que se requiere al medio.

Además, contar con una buena base de Educación Emocional facilitará a la larga una mejora de las relaciones sociales que se mantienen. Pero la capacidad empática que uno pueda tener hacia los demás será fundamental a desarrollar y tener siempre presente para que estas relaciones se retroalimenten de manera positiva. Será de este modo a través del cual los niños y niñas puedan aprender a tolerar y respetar lo que los demás sienten si es diferente a lo suyo.

En ocasiones pueden invadir a las personas las emociones negativas por lo que es necesario trabajarlo para conseguir aprender de ellas y no actuar sin consciencia alguna. Por ello, es necesario que los niños y niñas aprendan la manera correcta de hacerlo, dando cabida así a la enseñanza de técnicas que ayuden a conseguir un mejor umbral de tolerancia a la frustración. Por tanto, la creación de esta propuesta de intervención planteada surge de la necesidad de conseguir que los niños y niñas sean capaces de aprender a manejarse mejor dentro de la sociedad que les rodea.

Todos los agentes que estén implicados en el desarrollo de las personas van a ser los encargados de que estos hechos se consigan. Por ello, la coordinación y participación por parte de todos los agentes implicados en la evolución del desarrollo de los pequeños va a ser fundamental. Para que se consiga una educación de calidad, desde los propios centros educativos se incide en la importancia de una buena coordinación entre

familiares y docentes debido que esto repercute en el incremento o descenso de los niveles académicos. De esta manera, con todo el tema emocional ocurre lo mismo. Es necesario que los valores y emociones que se enseñan dentro del seno familiar sean puestos en práctica dentro y fuera de este, y más en concreto en el ámbito educativo, siendo la escuela la encargada de seguir con una formación continuada.

El trabajo de la Educación Emocional conlleva que las personas sean capaces de desarrollar tanto la Inteligencia interpersonal como intrapersonal, las cuales fueron mencionadas por Howard Gardner. Se consigue que dispongan de recursos intelectuales académicos y emocionales para hacer frente a las situaciones. Es de esta manera por la que la Inteligencia Emocional, además de tener un papel importante dentro de la Educación Emocional, es conseguida.

Por todo ello, tras haber llevado a cabo un conocimiento en mayor profundidad acerca de la Educación Emocional cabe destacar una serie de cuestiones abiertas.

- ¿Es únicamente lo académico importante para ser una persona desarrollada íntegramente?
- ¿De qué manera influye en nuestra sociedad abarcar el tema emocional?
- ¿Se consiguen solamente efectos que duren periodos de tiempo escasos?
- ¿Cuál puede ser la fuente motivacional para ponerlo en práctica?
- ¿Cómo se puede fomentar este aprendizaje en los docentes para que se transmita adecuadamente?
- ¿Es por tanto un tipo de educación para tener en cuenta a día de hoy?

Finalizando, se destaca que, gracias a la existencia de la Educación Emocional se puede alcanzar higiene mental con la que se conseguirá bienestar personal y emocional. Estos van a permitir que la persona pueda actuar en correspondencia entre sus actos y sus emociones. Así pues, la Educación Emocional no se trata de una utopía sino de una realidad, una educación que está dirigida a la vida y a aprender a manejarnos en ella. Por lo tanto, tal y como asegura Bisquerra (2012) “ahora más que nunca, la educación debe apuntar al corazón” (p.7).

REFERENCIAS

- Acosta Mesas, A.; Arribas Álvarez, J.M.; Bisquerra Alzina, R.; Etxeberría, I.; Fernández-Berrocal, P.; López Sánchez, F...Zaccagnini Sancho, J.L. (2008). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.
- Caruana Vañó, A. y Tercero Giménez, M.P. (coords.) (2011). *Cultivando emociones. Educación Emocional de 3 a 8 años*. Elda: Generalitat Valenciana.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
- Bisquerra Alzina, R., y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra Alzina, R. (coord.); Agulló, M.J.; Filella Guiu, G.; García Navarro, E. y López Cassà, È. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (Coord); Bisquerra Prohens, A.; Cabero Jounou, M.; Filella Guiu, G.; García Navarro, E.; López Cassà, E.; Moreno Romero, C. y Oriol Granado, X. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra Alzina, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R (Coord); Punset, E.; Mora, F.; García Navarro, E.; López-Cassà, È.; Pérez-González, J.C.; Lantieri, L.; ...; Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

- Bisquerra Alzina, R.; García Navarro, E. y Pérez González J.C. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Currículo de las enseñanzas de Educación Primaria en la Comunidad Foral de Navarra. BON número 174, de 5 de septiembre de 2014.
- Diekstra, R. F., y Gravesteyn, C. (2008). Effectiveness of school-based social and emotional education programmes worldwide. *Social and emotional education: An international analysis*, 255-312.
- Domínguez Sánchez, F.J.; Fernández-Abascal, E. G.; García Rodríguez, B; Jiménez Sánchez, M^a. P.; Martín Díaz, M^a. D. (2011). *Psicología de la emoción*. Madrid: Centro de estudios Ramón Areces.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33(8), 1-9.
- Extremera Pacheco, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 1-17.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29(1), 1-6.
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. 6(15), 421-436.
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Jiménez Morales, M.I. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69-79
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. España: Flamboyant.
- López Cassà, E. (2005). La Educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

Mora, F. (2013). *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza.

Mora Teruel, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *ARBOR*, 189(759), 2-6.

Pérez Escoda, N. y Filella Guiu, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Práxis & Saber*, 10(24), 23-44.

Sánchez Gutiérrez, G. (2011). Meditación, *Mindfulness* y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14(2), 223-254.

Sanz de Acedo Lizarraga, M^a L. (Coord.) (2012). *Psicología. Individuo y medio social*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

ANEXOS

A. ANEXO I “¿RECONOCEMOS LAS EMOCIONES?”

IMÁGENES ALEGRÍA



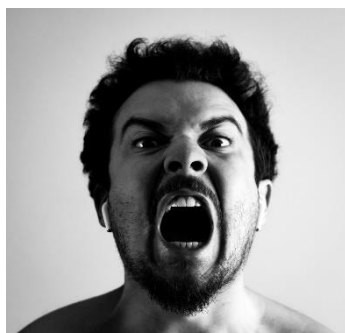
IMÁGENES SORPRESA

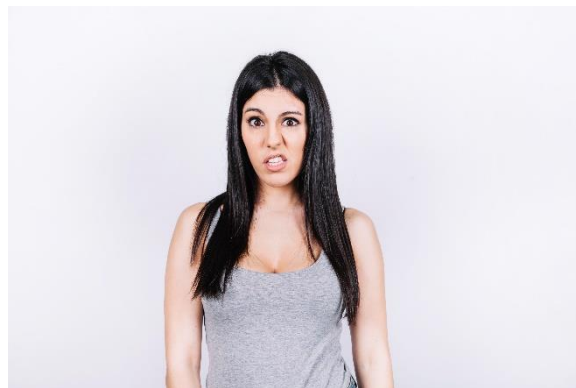


IMÁGENES MIEDO



IMÁGENES IRA



IMÁGENES TRISTEZA**IMÁGENES ASCO**

- **VÍDEO EMOCIÓN DE ALEGRÍA**



- **VIDEO EMOCIÓN SORPRESA (0:00s – 0:25s)**



- VIDEO EMOCIÓN MIEDO (0:00s – 2:15s)



- VIDEO EMOCIÓN IRA (0:56s – 4:38s)



- VIDEO EMOCIÓN TRISTEZA



















- VIDEO EMOCIÓN ASCO (0:00s - 0:22s)



B. ANEXO II “¿RECONOCEMOS LAS EMOCIONES?”

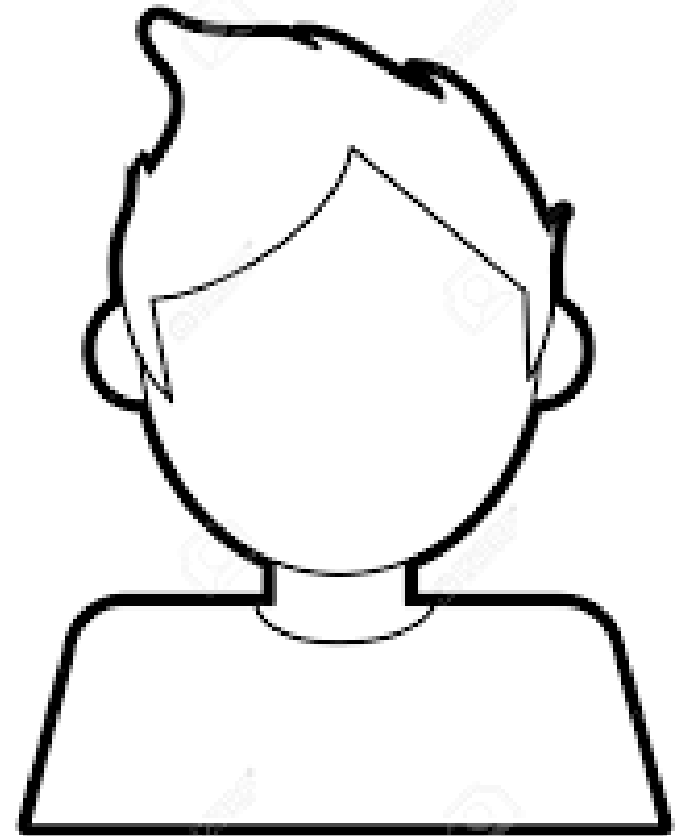
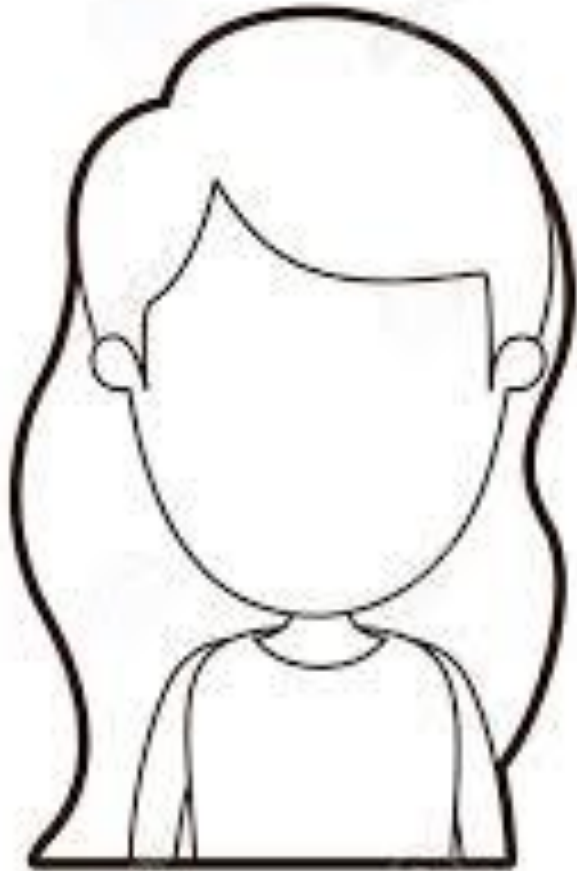
RÚBRICA EVALUACIÓN INICIAL ALUMNOS

EVALUACIÓN INICIAL						
NOMBRE Y APELLIDOS:						
FECHA:						
CURSO:						
SESIÓN:						
IMÁGENES						
  						
  						

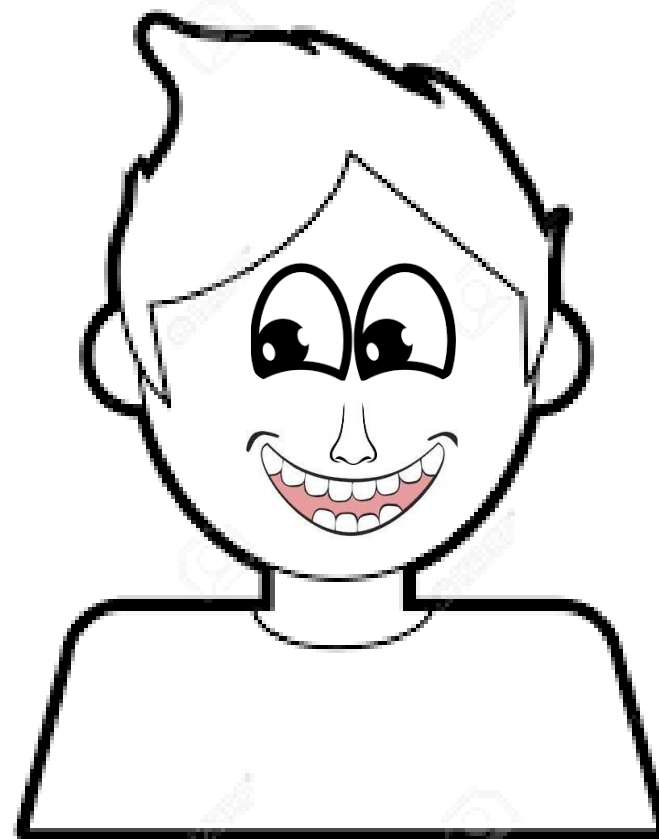
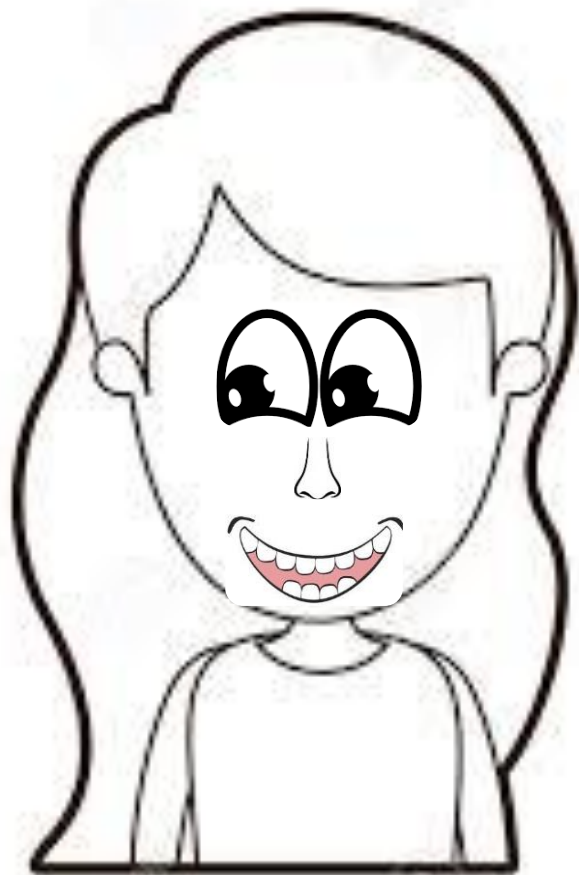
						
						
						
						

EVALUACIÓN INICIAL						
NOMBRE Y APELLIDOS:						
FECHA:						
CURSO:						
SESIÓN:						
VIDEOS						
Vídeo niños y niñas bailando						
Video “Los Increíbles”						
Video “Toy Story 3”						
Video “El pato Donald”						
Video “Hermano Oso”						
Vídeo “Inside Out”						

C. ANEXO III “¡NOS PONEMOS LA CARETA!”



Ejemplo de la careta si tuvieran el caso de representar la emoción “alegría.”



D. ANEXO IV “¡NOS PONEMOS LA CARETA!”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN CONTINUA

EVALUACIÓN CONTINUA “¡NOS PONEMOS LA CARETA!”			
FECHA:			
SESIÓN:			
CURSO:			
OBJETIVO	ALCANZADO	A MITAD	NO ALCANZADO
Mejorar la capacidad de reconocimiento emocional tanto propio como de las demás personas, además de entenderlas.			
Reconocer las emociones básicas para conseguir una adaptación correcta al medio.			
Distinguir las emociones básicas de las personas a través de las expresiones faciales para dar respuesta a ellas.			
Entender que todas las emociones experimentadas son válidas ante determinadas situaciones.			
Expresar diferentes situaciones que provoquen una emoción en concreto.			
Consensuar idea general acerca de un sentimiento a través de la puesta en común de características que le representan.			

RÚBRICA DE REGISTRO ANECDÓTICO

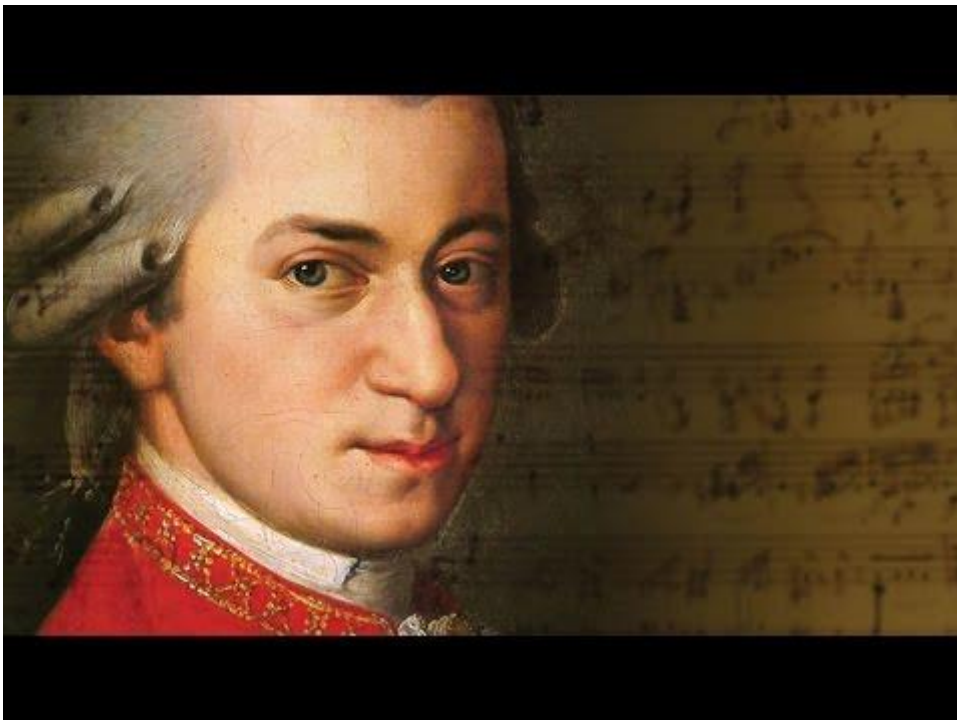
REGISTRO ANECDÓTICO “¡NOS PONEMOS LA CARETA!”			
FECHA:			
SESIÓN:			
CURSO:			
ALUMNO	DESCRIPCIÓN DE SITUACIÓN	COMENTARIOS	FIRMA

E. ANEXO V “PINTORES MUSICALES”

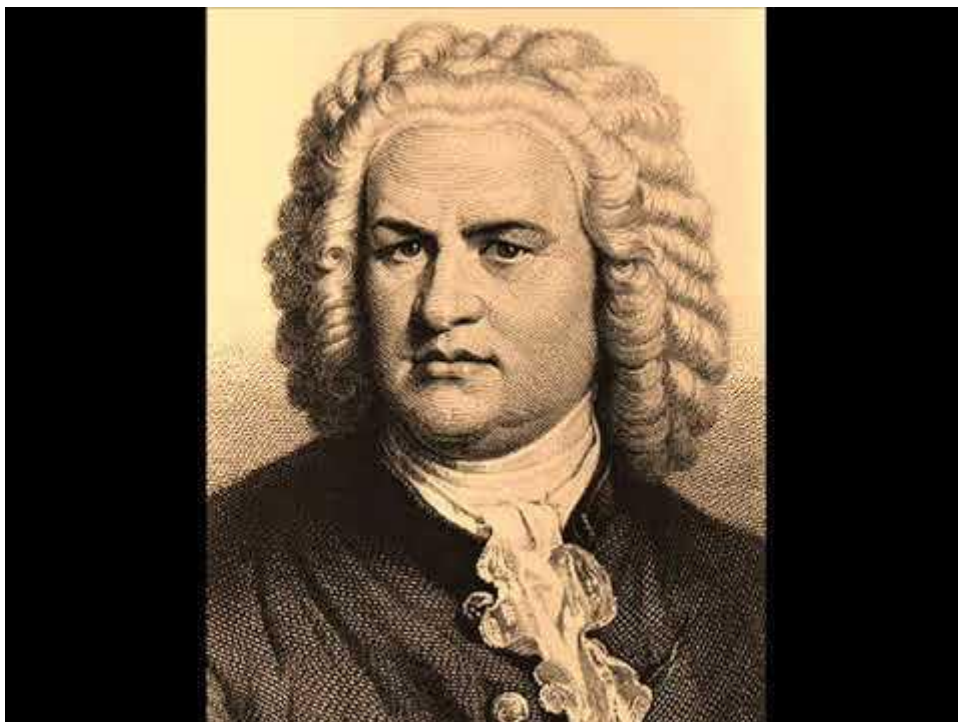
1. Canción alegría (0:00s -1:50s)



2. Canción sorpresa



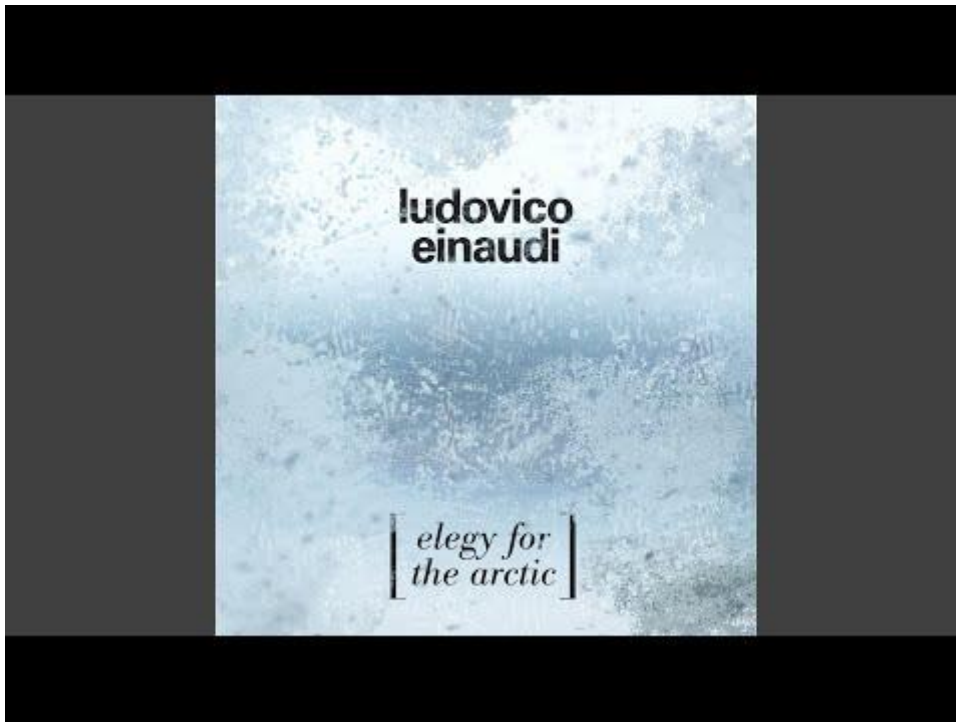
3. Canción miedo (0:00s – 3:00s)



4. Canción asco (0:20s – 3:17s)



5. Canción tristeza (1:22s – 2:22s)






6. Canción ira (11:25s -13:47s)



F. ANEXO VI “PINTORES MUSICALES”

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN ALUMNOS

AUTOEVALUACIÓN			
Nombre y apellidos:			
Fecha:			
Curso:			
Sesión:			
Ítems	Mucho 	Poco 	Nada 
Me ha gustado escuchar música mientras dibujaba			
Me ha gustado hacer un dibujo según lo que sentía con la canción			
Me ha resultado fácil escoger el color con el que pintar.			
Me ha gustado identificar qué emoción he sentido			
Me han gustado las canciones que he escuchado			
Me ha servido para expresar las emociones de otra manera			
Me ha gustado compartir con mis compañeros/as el dibujo			
Otras cosas que me han gustado han sido...			
<hr/>			
<hr/>			
<hr/>			

RÚBRICA REGISTRO ANECDÓTICO

REGISTRO ANECDÓTICO			
FECHA:			
SESIÓN:			
CURSO:			
ALUMNO	DESCRIPCIÓN DE SITUACIÓN	COMENTARIOS	FIRMA

G. ANEXO VII “ENTENDIÉNDONOS”

Pulseras de colores según la emoción sentida



Ira



Sorpresa



Alegría



Miedo



Tristeza



Asco

H. ANEXO VIII “ENTENDIÉNDONOS”

RÚBRICA DE OBSERVACIÓN

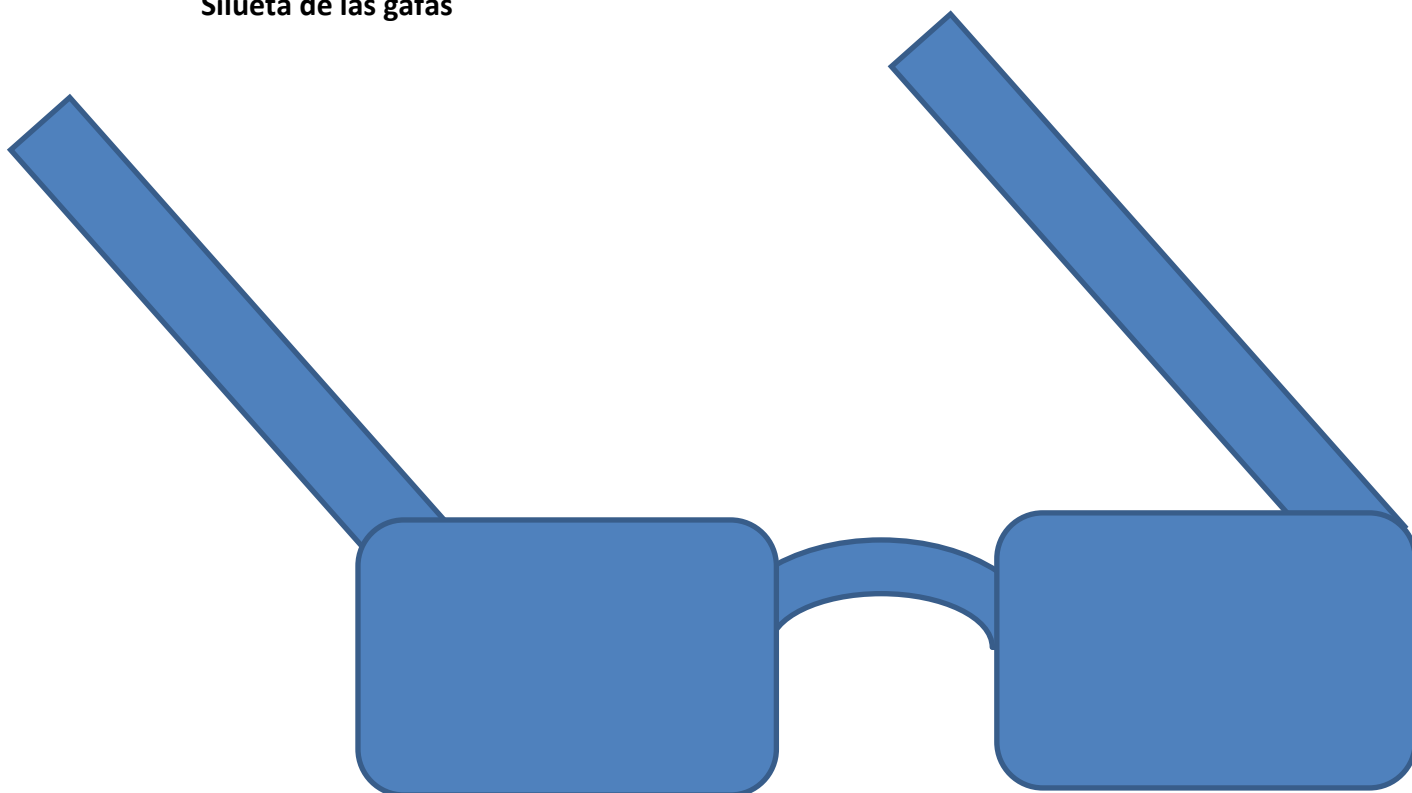
Rúbrica de observación “Entendiéndonos”		
Fecha:		
Curso:		
Sesión:		
Ítems	Sí	No
¿Han detallado la emoción que han sentido?		
¿Han sabido elegir la pulsera del color correcto?		
¿Han explicado la situación que la ha provocado?		
¿Se han mostrado seguros al contar sus cosas?		
¿Han perdido la vergüenza a compartir con los demás lo que sienten?		
¿Ha sabido responder a preguntas en el caso de que se le hicieran?		
¿Han escuchado atentos los demás mientras uno/una contaba su situación?		
¿Han interactuado de manera ordenada entre ellos?		
¿Se han ayudado entre ellos para poder expresarse mejor?		
¿Ha habido llamadas de atención por parte de otros alumnos/alumnas mientras se narraban los hechos?		
¿Han hecho buen uso del lenguaje?		
¿Han sabido reconocer posibles errores en las situaciones para mejorar?		
¿Han sabido los demás compañeros aconsejar para mejorar la emoción/situación experimentada?		
¿Han mostrado interés por la actividad?		
¿Se ha mantenido el orden y disciplina?		
¿Han respetado también cuando el docente ha hablado?		
¿Ha habido clima de respeto y empatía en el aula?		
¿Ha habido clima de unidad en el aula?		
¿Ha habido intenciones de mejora por parte del alumnado?		
¿Ha resultado útil para conocer a los demás mejor y no juzgar?		
Observaciones		

I. ANEXO IX “TE QUIERO PORQUE...”

Plantilla de cómo sería el corazón que realizar



Silueta de las gafas



Cristina Anaut Ureña

J. ANEXO X “TE QUIERO PORQUE...”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN CONTINUA

EVALUACIÓN CONTINUA “TE QUIERO PORQUE...”			
FECHA:			
SESIÓN:			
CURSO:			
OBJETIVO	ALCANZADO	A MITAD	NO ALCANZADO
Mejorar la capacidad de reconocimiento emocional tanto propio como de las demás personas, además de entenderlas.			
Compartir con los demás las emociones sentidas.			
Reconocer las emociones y cualidades positivas propias y de los demás para aumentar la autoestima.			
Expresar las emociones y cualidades positivas propias y de los demás para aumentar la autoestima.			
Aumentar la autoestima de los niños y niñas para conseguir que tengan una imagen adecuada y positiva de sí mismos.			
Incrementar la capacidad empática de los niños y niñas para poder entender a los demás.			
Trabajar las cualidades de los demás para conseguir un mejor conocimiento de todos.			
Trabajar la comunicación de una manera positiva para lograr un mejor clima de trabajo.			

Aprender a expresar cualidades positivas para aprender a ponerlas en práctica uno mismo con el fin de mejorar.			
Mostrar actitud de respeto ante la descripción de un compañero/compañera.			

RÚBRICA DE REGISTRO ANECDÓTICO

REGISTRO ANECDÓTICO "TE QUIERO PORQUE..."			
FECHA:			
SESIÓN:			
CURSO:			
ALUMNO	DESCRIPCIÓN DE SITUACIÓN	COMENTARIOS	FIRMA

K. ANEXO XI “¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...?”

¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...

estoy jugando con los demás y un amigo me quita el juguete/objeto que estaba utilizando sin pedirme permiso y me quedo yo sin nada?

¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...

un amigo me dice algo malo de mí a otras personas y estas se ríen de mí?

¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...

tengo muchas ganas de hacer alguna cosa que llevo tiempo queriendo hacer (por ejemplo: un bizcocho, una manualidad, etc) y al hacerla no sale como yo quería?



¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...



estamos haciendo una actividad en grupos de trabajo y
necesito un material que tiene otro grupo y el nuestro no y no
nos lo dejan porque lo están usando
aunque no sea cierto?



¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...



estoy con un compañero/compañera y este/esta hace algo mal
y el profesor/profesora me riñe a mi porque se piensa que ha
sido mi culpa y me castiga sin bajar al patio a jugar?



¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...



no me eligen en el equipo de juegos que quiero porque están
ahí mis amigos/amigas?





¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...



estoy aprendiendo a escribir las palabras en minúsculas y veo que alguna letra no me sale y a los demás sí?



¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...



estoy con un amigo o una amiga y viene otro amigo o amiga y se va con él/ella y me dejan a mí solo jugando?



¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...



alguno de mis compañeros o compañeras no entienden cómo me siento cuando me hacen algo o cuando lo intento explicar y no me hacen caso?






L. ANEXO XII “¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...?”

RÚBRICA EVALUACIÓN CONTINUA

EVALUACIÓN CONTINUA “CÓMO ME SIENTO CUANDO...”			
FECHA:			
SESIÓN:			
CURSO:			
OBJETIVO	ALCANZADO	A MITAD	NO ALCANZADO
Expresar de manera oral las emociones propias sentidas en determinadas situaciones.			
Expresar de manera escrita las emociones propias sentidas en determinadas situaciones.			
Reconocer las emociones básicas para conseguir una adaptación correcta al medio.			
Entender que todas las emociones experimentadas son válidas ante determinadas situaciones.			
Expresar las emociones a través del dibujo.			
Compartir con los demás las emociones sentidas.			
Incrementar la capacidad empática de los niños y niñas para poder entender a los demás.			
Reconocer las emociones negativas como ira, frustración, rabia, etc. en determinadas situaciones.			

Reconocer y expresar el sentimiento de frustración a través del error para aprender.			
Trabajar en grupo a las situaciones descritas para hacerles ver cómo pueden compartir determinadas reacciones.			
Poner en común posibles soluciones para transformar emociones negativas en positivas.			

RÚBRICA COEVALUACIÓN

COEVALUACIÓN			
Nombre del grupo:			
Fecha:			
Curso:			
Sesión:			
Ítems	NO 	A VECES 	SÍ 
Prestamos atención al profesor o profesora mientras lee las situaciones.			
Expresamos nuestras emociones en esas situaciones.			
Respetamos el turno de palabra de los compañeros y compañeras.			
Respetamos lo que los demás dicen si es diferente a lo que nosotros decimos.		.	.
Reconocemos situaciones que nos puedan producir frustración, ira, rabia, etc.			
Reconocemos situaciones que nos pueden llevar a actuar mal.			
Nos damos cuenta de nuestros fallos para mejorar.			
Queremos tener mejor respuesta a las situaciones que nos hagan sentir mal.			

Queremos aprender de los errores para actuar bien.			
Pensamos situaciones que pueden conseguir que esas emociones no las sintamos y así mejorar.			

M. ANEXO XIII “TRAS LAS BAMBALINAS”

Historia 1

Juan es un niño de 8 años que va al colegio de al lado de su casa “Las flores”. Va a clase de 2º de primaria con otros 19 niños y niñas más. A Juan le gusta ser el mejor en todo por lo que cuando se equivoca es incapaz de soportarlo.

Un día en clase de Lengua estaban trabajando los sustantivos comunes y propios y la profesora decidió hacer una ronda por la clase para comprobar que todos tenían claro la diferencia entre unos y otros. Por ello, cuando llegó el turno de la profesora esta le preguntó a Juan qué tipo de sustantivo era Madrid, si era propio o común. Juan le respondió inmediatamente común y la profesora le dijo que se había equivocado.

Juan debido a la vergüenza que pasó tras haber fallado reaccionó de manera inadecuada y sin apenas reflexionar sobre ello. Por ello, la profesora terminó hablando al final de la sesión con él.

Historia 2

Ane es una niña de 8 años que va al colegio público del barrio en el que vive. Se trata de una niña que le gusta tener las cosas de manera inmediata. Un día en clase estaba con su amiga Nerea y esta llevó unos rotuladores y pinturas nuevos que se los había regalado su abuela por el día de su cumpleaños.

A Ane le gustaron mucho las pinturas y decidió cogerlas sin el permiso de su amiga Nerea. Cuando esta se dio cuenta se molestó y decidió quitárselas a Ane, provocando que esta última niña se enfadase muchísimo y con gran sentimiento de frustración. Debido a su gran enfado, puso resistencia a que Nerea le quitase las pinturas y como vio que se iba a quedar sin ellas decidió tirárselas contra su amiga y le comenzó a chillar. Al final, Ane acabó yéndose al fondo de la clase a sentarse en un rincón.

Historia 3

Javier es un niño de 8 años que va al colegio de su pueblo. Siempre está con su mejor amigo Jon, ambos son inseparables. Javier es más tímido que Jon por lo que a veces le cuesta más socializar.

Un día, en el patio del colegio ambos amigos estaban juntos jugando a cartas cuando de repente vino Marcos, un compañero de clase de estos dos niños. Marcos les preguntó a ver si podía jugar y Jon le dijo que sí, pero a Javier no le hizo mucha gracia, aunque aun así aceptó. Hubo un momento en el que mientras jugaban los tres, Jon y Marcos decidieron cambiar de juego y se fueron juntos a jugar a fútbol. Como a Javier no le gustaba que su mejor amigo Jon estuviera con otros niños jugando se enfadó muchísimo y rompió a llorar, además de gritar hasta que un profesor pudo calmarlo.

Historia 4

Leire es una niña de 8 años que no soporta que le digan las cosas malas. Ella se piensa que todo lo que hace y dice está bien, cuando no es así. Por ejemplo, un día estaba en clase con la profesora de matemáticas y esta le pidió que fuera a ayudar a otra niña porque ya había terminado.

Cuando Leire fue a ayudarle, esta niña no entendía la manera en su compañera le estaba explicando las restas con llevadas por lo que le dijo que se lo explicara otra vez. Leire ante tal situación se enfadó y no quiso volverlo a explicar porque para ella era tan fácil y claro que le molestó que su compañera no entendiese. Por ello acabó frustrándose y le empezó a gritar a su compañera y tiró el lápiz y goma al suelo como reacción ante eso. El resultado fue que su compañera se puso a llorar y Leire marchó a una esquina enfadada.

Historia 5

Maitane es una niña de 8 años muy cariñosa y amable con todos sus compañeros y compañeras de clase. Se lleva bastante bien con todos ellos, pero siempre tiene más enfados con su compañero de clase Pablo ya que existe cierta rivalidad.

El último de los problemas que ambos tuvieron surgió durante la hora de juegos que les dejó su tutor. Este les prometió que, si acababan la ficha que tenían que hacer para ese rato, les dejaría jugar. Esta acabó pronto de modo que se puso a jugar sola mientras esperaba a sus amigos para jugar juntos. Cuando Pablo se dio cuenta de que esta había terminado hizo la ficha corriendo y se puso inmediatamente a jugar. Maitane estuvo jugando a hacer construcciones con un juego de piezas que había en clase y Pablo decidió hacer lo mismo. Pero para cuando Pablo comenzó a jugar apenas quedaban muchas fichas por lo que la construcción de Maitane era mucho más grande y bonita que la suya. Esto provocó que Pablo envidiara de tal manera la construcción de la niña que acabó tirándosela. Así este pudo coger las fichas que necesitaba para poder hacer la suya correctamente, pero la profesora terminó llamándole a Pablo para hablar con él.

Historia 6

Asier es un niño al que le gusta mucho aprender, pero si algo no le sale abandona rápido la tarea. Un día en clase de matemáticas, el profesor les estuvo explicando cómo hacer las restas con llevadas y todos consiguieron entenderlo, incluido Asier.

Cuando llegó la hora de ponerse a trabajar y realizar la ficha que les había preparado el profesor, este la hizo y cuando la terminó fue al profesor para que se la corrigiera. Cuando este empezó le dijo que había cometido dos errores y este niño reaccionó mal. Se puso a llorar y se resignó a seguir intentando mejorar, además de escuchar cómo su profesor le estaba animando a corregirlo para así aprender de dónde había fallado.

N. ANEXO XIV “TRAS LAS BAMBALINAS”

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN DE ALUMNOS

AUTOEVALUACIÓN			
Nombre y apellidos:			
Fecha:			
Curso:			
Sesión:			
Ítems	Nunca	A veces	Siempre
He actuado igual en alguna situación como la que han representado mis compañeros/compañeras.			
He gritado/llorado cuando me han dicho que he hecho algo mal.			
He pegado a los demás cuando algo no me ha salido como he querido.			
He decidido no hacer algo otra vez cuando me han dicho que no estaba bien.			
Me he peleado con algún compañero o compañera por un malentendido.			
He pedido perdón después de haber actuado mal.			
He escuchado lo que otras personas me han dicho para poder mejorar.			
He respetado lo que los demás me han dicho para mejorar.			
He pedido perdón por haber actuado sin pensar antes.			
He intentado no actuar así cuando se repite esa situación mala.			

RÚBRICA DE OBSERVACIÓN

Rúbrica de observación “Tras las bambalinas”		
Fecha:		
Curso:		
Sesión:		
Ítems	Sí	No
¿Han detallado la emoción que han representado?		
¿Han reconocido las emociones de frustración, ira, rabia, etc. representadas por sus compañeros/compañeras?		
¿Han explicado la situación que ha provocado esas emociones?		
¿Han sabido reaccionar ante la situación?		
¿Se han mostrado interesados en la reacción que han tenido sus compañeros/compañeras?		
¿Han perdido la vergüenza a la hora de actuar mostrando su posible reacción real en una situación concreta a representar?		
¿Han sabido reconocer qué tipos de actos sin pensar llevan a reaccionar de forma negativa?		
¿Han escuchado atentos los demás mientras uno/una explicaba cómo actuar mejor en esa situación?		
¿Han interactuado de manera ordenada entre ellos?		
¿Se han ayudado entre ellos para poder expresarse mejor?		
¿Ha habido llamadas de atención por parte de otros alumnos/alumnas mientras se narraban los hechos?		
¿Han hecho buen uso del lenguaje?		
¿Han sabido los demás compañeros aconsejar para mejorar la emoción/situación experimentada?		
¿Han mostrado interés por la actividad?		
¿Se ha mantenido el orden y disciplina?		
¿Han respetado también cuando el docente ha hablado?		
¿Ha habido clima de respeto y empatía en el aula?		
¿Ha habido clima de unidad en el aula?		
¿Ha resultado útil para conocer a los demás mejor y no juzgar?		
Otras observaciones		

Ñ. ANEXO XV “CREANDO RINCONCITOS”

- Explicación creación “bolas de arroz”

Para poder llevar a cabo la creación de esta manualidad se requerirá en primer lugar de la compra globos de colores y una caja de arroz. Una vez que se tengan los materiales adecuados, se procederá a la explicación siendo esta la siguiente.

En primer lugar, cada niño/niña contará con dos globos que deberán cortar la parte que se emplea para poder inflarlos. Cuando estos hayan recortado esta parte tendrán que rellenar una de las dos partes sobrantes con arroz. Cuando todos hayan puesto la cantidad de arroz conveniente, tendrán que poner la otra parte del otro globo por encima de este, de manera que sirva de cierre para que no se escape el arroz. En caso de que necesiten se podrán ayudar entre sí para poder poner bien el globo para que no se rompa y se pueda completar correctamente la manualidad.

Una vez que todos hayan acabado, podrán dibujar si lo consideran oportuno en los globos para así poder decorar las bolas de arroz. Para ello, se les proporcionará a los alumnos rotuladores permanentes para que la tinta aguante en la superficie del globo. Destacar por último también que se puede realizar estas pelotas también con harina, de manera que será a preferencia del profesor que material escoja para su realización.

- Explicación creación de “pelota de huevo”

Para poder llevar a cabo la realización de esta manualidad se precisará de los siguientes materiales: 5 botes de pegamento líquido transparente, 5 medidores y 5 botellas pequeñas de agua, 5 globos de color blanco, 5 pinceles, 5 tacos de plastilina de color naranja y 5 tijeras.

Cada niño/niña tendrá un bote de pegamento líquido que deberá hacer la mezcla correspondiente con agua que la añadirá en el medidor de agua que tenga. Cuando la mezcla esté hecha y revuelta con los pinceles se pasará el líquido obtenido a la botella

pequeña de agua. Mientras dejan el líquido en la botella, cogerán un trozo de plastilina y harán una bola que deberán introducir dentro del globo.

Cuando hayan introducido la plastilina, los niños y niñas tendrán que inflar todo lo posible el globo sin que este se rompa. Además, tendrán que colocar la boquilla del globo en la boquilla de la botella, de manera que cuando esté bien colocado podrán verter el líquido sobre este. Cuando el líquido esté en el interior, tendrán que hacer un nudo al globo (en el caso de que no sepan se les ayudará al igual que en cualquier parte del proceso) y deberán cortar el trozo restante de globo que queda por encima del nudo. De esta manera, podrán finalizar y obtener la manualidad de la “pelota de huevo.”

- Explicación creación de “botella de la calma de Montessori”

Para poder llevar a cabo la realización de esta manualidad se requiere de 5 botellas grandes transparentes de agua (lo ideal sería de cristal, pero para evitar posibles roturas se emplea de plástico), bote de gomina/bote de pegamento transparente líquido, cucharas de plástico, botes de purpurina y cajas de lentejuelas o abalorios de pulseras.

En primer lugar, los niños y niñas tendrán que rellenar la botella de agua con agua caliente y tendrán que rellenar dos cucharas con gomina/pegamento transparente líquido, de manera que no se exceda de la cantidad que entra como máximo en la forma de esta. Cuando lo tengan preparado se echará las dos cucharadas en la botella de agua para mezclarse así con el agua caliente.

Una vez que tengamos la mezcla hecha se introducirá la cantidad de purpurina que queramos, de manera que se puede echar uno o varios colores. Además, se podrá añadir o bien lentejuelas o abalorios de pulseras en función de las preferencias del alumnado. Así se podrá establecer la comparación de que cuando se agita la botella todo se altera y lo mismo pasa con las personas, que cuando se enfadan todo se remueve, se agita hasta que llega un momento que todo se calma y vuelve a la tranquilidad.

- Explicación creación de “Pelota antiestrés”

Para poder llevar a cabo la realización de la “Pelota antiestrés” se hará uso de los siguientes materiales: pasta para moldear, algodón, pinceles y pintura líquida.

Para empezar, los niños y niñas del grupo que realice esta manualidad deberán coger un trozo de pasta para moldear que deberán estirla lo máximo posible. Cuando esta esté estirada, se colocará en medio una bola de algodón (de tamaño mediano-grande) que deberán cubrirla con el trozo de pasta para moldear que tienen. Cuando encierren la bola de algodón por completo, deberán darle forma de pelota y se dejará secar alrededor de 3 horas. Cuando esta se haya secado, se dejará a los niños y niñas que dibujen en ella lo que más les apetezca. Así contaremos con otro tipo de material antiestrés creado para el aula.

- Explicación creación de pompones

Para la realización de este material antiestrés se va a requerir del uso de los siguientes materiales: bobinas de lana de colores, cartón y tijeras.

En primer lugar, se repartirá un trozo de cartón del tamaño de un folio más o menos. Cada niño/niña tendrá una bobina de lana que deberá ir pasando de un lado al otro del largo del trozo de cartón proporcionado. Cuando hayan puesto gran cantidad de lana, la retiraran con cautela del cartón, de manera que quede más o menos estirada al retirarla.

Una vez que se tiene la lana fuera del cartón, es necesario recortar un trozo de lana de la bobina para poder hacer un nudo en el centro de la lana retirada. De esta manera, el hilo se colocará en dirección contraria a como está el resto de la lana. Así se conseguirá que quede atada y sujeta. Además, una vez que se ha hecho un nudo en medio crea dos mitades, de modo que en cada una de ellas se puede colocar también otros nudos.

Después de realizar este paso, se cortará por la mitad de las divisiones que se hayan creado y solamente habrá que terminar de recortar los pelos de la lana en el caso de que queden desigualados y se abren los pompones. De esta manera, se conseguirá la forma y manualidad buscada.

O. ANEXO XVI “CREANDO RINCONCITOS”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN CONTINUA

EVALUACIÓN CONTINUA “TE QUIERO PORQUE...”			
FECHA:			
SESIÓN:			
CURSO:			
OBJETIVO	ALCANZADO	A MITAD	NO ALCANZADO
Reconocer el sentimiento de frustración, ira, rabia, etc.			
Mejorar el manejo de la frustración y alcanzar un autocontrol emocional a través de diferentes técnicas para evitar situaciones indeseadas.			
Crear materiales para el control de la frustración y conocer la mejor manera de emplearlos.			
Crear materiales para la posterior decoración del “Rincón de la calma”			
Crear de manera respetuosa y ordenada los materiales para la posterior decoración.			
Ayudar a los demás en la creación de los materiales cuando requieran de esta.			
Trabajar la frustración mediante el uso de los materiales creados.			
Saber utilizar correctamente los materiales creados con el objetivo principal de calmar la frustración.			
Evitar reacciones negativas ante el sentimiento de frustración gracias al uso de los materiales creados.			

Disponer de recursos suficientes para paliar las necesidades que se puedan presentar en determinados momentos.			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

RÚBRICA DE REGISTRO ANECDÓTICO

REGISTRO ANECDÓTICO "CREANDO RINCONCITOS"			
FECHA:			
SESIÓN:			
CURSO:			
ALUMNO	DESCRIPCIÓN DE SITUACIÓN	COMENTARIOS	FIRMA

P. ANEXO XVII “MENTE EN BLANCO Y A SEGUIR MEJORANDO”

RÚBRICA DE OBSERVACIÓN

Rúbrica de observación “Tras las bambalinas”		
Fecha:		
Curso:		
Sesión:		
Ítems	Sí	No
¿Han sido capaces de seguir correctamente las indicaciones dadas por el/la docente?		
¿Han respetado las indicaciones dadas por el/la docente?		
¿Ha habido llamadas de atención durante la realización de las actividades?		
¿Han controlado bien los tiempos de respiración?		
¿Han conseguido estar relajados durante la realización de estas?		
¿Han conseguido permanecer en calma en el tránsito de una actividad a otra?		
¿Han molestado a sus compañeros durante la realización de las actividades?		
¿Se han concentrado para conseguir el objetivo de la relajación?		
¿Han interactuado de manera ordenada con el/la docente?		
¿Han mostrado interés por las actividades realizadas?		
¿Han mostrado capacidad de trabajo autónomo para conseguir relajarse?		
¿Se han mostrado interesados en la reacción final que han tenido sus compañeros/compañeras?		
¿Se ha mantenido el orden y disciplina por parte de los alumnos en las actividades?		
¿Han requerido de ayuda para poder controlar los ritmos de respiración?		
¿Ha habido clima de respeto en el aula?		
¿Ha habido clima de tranquilidad a lo largo de la sesión?		
¿Ha resultado útil la práctica y enseñanza de estos métodos?		
¿Son fácilmente aplicables por el alumnado para la zona naranja del “Rincón de la calma?”		
¿Han presentado intenciones de poder aplicarlas en el “Rincón de la calma?”		
Otras observaciones		

RÚBRICA DE REGISTRO ANECDÓTICO

REGISTRO ANECDÓTICO "CREANDO RINCONCITOS"			
FECHA:			
SESIÓN:			
CURSO:			
ALUMNO	DESCRIPCIÓN DE SITUACIÓN	COMENTARIOS	FIRMA

Q. ANEXO XVIII “RINCÓN DE LA CALMA”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN FINAL

EVALUACIÓN FINAL “RINCÓN DE LA CALMA”			
FECHA:			
SESIÓN:			
CURSO:			
ÍTEMS	LOGRADO	A VECES	NO LOGRADO
Se reconocen las emociones básicas que las personas presentan.			
Se expresan las emociones básicas que las personas presentan.			
Se distinguen las diferentes emociones trabajadas.			
Se respetan las emociones que pueden presentar cada uno.			
Existencia de clima empático entre todos los niños y niñas de la clase.			
Se ayuda a conseguir buenas acciones entre todos.			
Se ayuda a tranquilizar a los demás en ocasiones que se requiera.			
Se reconoce las emociones de frustración, ira, rabia, etc.			
Se emplean los materiales realizados para controlar posibles situaciones de frustración.			
Se hace buen uso de los materiales realizados, además del resto de la decoración.			
Se construye el rincón de manera ordenada y tal y como estaba prevista.			
La propuesta se adecúa a las necesidades que presenta el alumnado en cuestión.			
La propuesta es adecuada en relación con el nivel madurativo de los discentes.			
Se cumplen los objetivos generales de la propuesta.			

RÚBRICA DE OBSERVACIÓN FINAL

Rúbrica de observación “Tras las bambalinas”		
Fecha:		
Curso:		
Sesión:		
Ítems	Sí	No
¿Han participado activamente en la preparación del rincón?		
¿Se han ayudado entre sí para colocar las cosas?		
¿Han sabido colocar los objetos en las zonas correspondientes?		
¿Han tenido algún problema en colocar algún objeto?		
¿Han tenido alguna duda acerca de para qué sirve cada zona del rincón?		
¿Han sabido organizarse para dejar cada zona preparada correctamente?		
¿Ha resultado útil la decoración realizada para el rincón?		
¿Ha habido clima de respeto en el aula durante la creación?		
¿Ha habido buen clima en general entre los niños y niñas?		
¿Se ha observado motivación por parte de los niños y niñas para la realización de este nuevo rincón?		
¿Se han visto intenciones favorables para el uso de este?		
¿Se han dejado ayudar por el docente en el caso de no saber cómo colocar algún objeto?		
¿Han expresado alguna queja acerca de la distribución de los materiales?		
¿Han mostrado compromiso en el cuidado de los materiales?		
Otras observaciones		